9th Standard Kannada Medium Physical Education

by Karnataka Patyapustaka Sangha

Karnataka Patyapustaka Sangha

Table of Contents

ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

ಪಠ್ಯ ಪುಸ್ತಕ

ಒಂಭತ್ತನೇ ತರಗತಿ

2017

ಕರ್ನಾಟಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘ (ರಿ.)

100 ಅಡಿ ವರ್ತುಲ ರಸ್ತೆ, ಬನಶಂಕರಿ 3ನೇ ಹಂತ,

ಬೆಂಗಳೂರು-560 085.

ಪ್ರತಿಕರಣ ಹಕ್ಕು ತಿದ್ದುಪಡಿ ಪ್ರಕಟಣೆ:

ಸುಲಭವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಾಗುವ ಈ ಪುಸ್ತಕ/ ಡೈಸಿ ಧ್ವನಿಮುದ್ರಣವನ್ನು, ಸಾಮಾನ್ಯ ಮುದ್ರಣ ಪ್ರತಿಯನ್ನು ಓದಲಾಗದ ದೃಷ್ಟಿವಿಶೇಷಚೇತನರಿಗಾಗಿ ಹಾಗೂ ಮುದ್ರಣ ಪ್ರತಿಯನ್ನು ಓದಲು ಅಸಮರ್ಥರಾದವರಿಗಾಗಿ ಮಿತ್ರಜ್ಯೋತಿ ಸಂಸ್ಥೆಯಿಂದ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮಿತ್ರಜ್ಯೋತಿಯ ವಿಳಾಸ: ಸಿ.ಎ. ಸೈಟ್ ನಂ. ಪಿ 22, 18 ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, 31 ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, ಸೆಕ್ಟರ್ 1, ನಿಫ್ಟ್‌ನ ಹಿಂಭಾಗ, ಹೆಚ್.ಎಸ್.ಆರ್. ಲೇಔಟ್, ಬೆಂಗಳೂರು – 560 102. ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ – 22587623/ 22587625 (ಭಾರತದ ಕೋಡ್: +91, ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಕೋಡ್: 080). ಈ-ಮೇಲ್ ವಿಳಾಸ: mj.tblibrary@gmail.com; ವೆಬ್ಸೈಟ್: www.mitrajyothi.org

ಈ ಪುಸ್ತಕ/ ಡೈಸಿ ಧ್ವನಿಮುದ್ರಣವನ್ನು ಜುಲೈ 24, 2014 ರಲ್ಲಿ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಊರ್ಜಿತಗೊಂಡ ಮಾರಾಕೇಶ್ ಕರಾರಿನಂತೆ ಹಾಗೂ 1957 ರ ಪ್ರತಿಕರಣ ಹಕ್ಕು ಕಾಯ್ದೆ ಪ್ರಕರಣ 52 (1) (zb) ಪ್ರಕಾರ ಮುದ್ರಣ ಪ್ರತಿಯನ್ನು ಓದಲು ಅಸಮರ್ಥರಾದವರಿಗಾಗಿ ಮಾತ್ರ ವಿತರಿಸಲು ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮೂಲ ಪ್ರಕಟಣೆಯಿಂದ ಸುಲಭವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಾಗುವ ಶೈಲಿಗೆ ಪರಿವರ್ತಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಈ ಪುಸ್ತಕ/ ಡೈಸಿ ಧ್ವನಿಮುದ್ರಣವನ್ನು ಬಳಸಲು ಮುದ್ರಣ ಪ್ರತಿಯನ್ನು ಓದಲು ಅಸಮರ್ಥರಾದವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಅನುಮತಿಯಿದೆ. ಇದರ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರತಿಗಳ ತಯಾರಿಕೆ ಅಥವಾ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮುದ್ರಣ ಪ್ರತಿಯನ್ನು ಓದಲು ಸಮರ್ಥರಾದ ಯಾರಿಗೇ ಆಗಲಿ ಇದನ್ನು ವಿತರಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ವಾಣಿಜ್ಯ- ವ್ಯಾಪಾರಕ್ಕೆ ಈ ಪುಸ್ತಕ/ ಡೈಸಿ ಧ್ವನಿಮುದ್ರಣದ ಬಳಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ನಿಷೇಧಿಸಲಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆ ಬಳಸುವವರ ವಿರುದ್ಧ ಕಾನೂನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಕಠಿಣ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗುವುದು.

ಮುನ್ನುಡಿ

"If education were identical with information, the libraries would be the greatest sages in the world and encyclopedias would be the rishis. We need life building, man making and character forming education... Our country needs men with nerves of steel, muscles of iron and gigantic will which nothing can resist, which can penetrate into the mysteries and secrets of the universe and will accomplish their purpose in any fashion even if it meant going down to the depths of the ocean, meeting death face to face." Swamy Vivekananda

ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರ ಶಿಕ್ಷಣದ ಕಲ್ಪನೆಯು ಸಾಕಾರಗೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ನಾವಿಂದು ರೂಪಿಸಿರುವ ಶಿಕ್ಷಣ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಅವರ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ ಹಾಗೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ವಿಕಾಸದತ್ತ ಸಾಗಬೇಕಾಗಿದೆ. ಗಳಿಸಿದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿ ತನಗಾಗಿ, ದೇಶದ ಏಳಿಗೆಗಾಗಿ ಉಪಯುಕ್ತ ವಸ್ತು ಹಾಗೂ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರೊಂದಿಗೆ ಜೀವನದ ಸಕಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಎದುರಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಧೀ: ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿರಬೇಕು.

ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೊದಲ ಭಾಗವು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ, ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಹಾಗೂ ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಣದ ಮೂಲಕ ಸಾಕಾರಗೊಂಡಿದೆ. ಈ ಮೂರೂ ಅಂಶಗಳು ಎನ್‌ಸಿಎಫ್ 2005 ಮತ್ತು ಕೆಸಿಎಫ್ 2007 ರ ಅನ್ವಯ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಪರಿಷ್ಕರಿಸಿದ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದ ಭಾಗವಾಗಿವೆ. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವು 1 ರಿಂದ 10 ನೇ ತರಗತಿಗಳ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದ ಭಾಗವಾಗಿದ್ದು, 6 ನೇ ತರಗತಿಯಿಂದ ಬೋಧನಾ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ.

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳ ರಚನೆಗಾಗಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, ಕಾಲೇಜಿನ ಉಪನ್ಯಾಸಕರು, ಶಿಕ್ಷಕರು ಹಾಗೂ ಇತರ ಶಿಕ್ಷಣ ತಜ್ಞರನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಸಮಿತಿಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿದೆ. ಪಠ್ಯವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ತರಗತಿಯಲ್ಲೂ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಆಟಗಳು ಹಾಗೂ ಯೋಗವನ್ನು ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆ. 'ಕಲಿಯುವುದನ್ನು ಕಲಿ, ಕಲಿತುದನ್ನು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸು' ಎಂಬ ತತ್ವವನ್ನು ಈ ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಮೊಟ್ಟಮೊದಲಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಚೌಕಟ್ಟಿಗೆ ಒಳಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸಮಗ್ರ ಹಾಗೂ ನಿರಂತರ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಈ ಸಂಬಂಧ

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ವಿಧಾನದ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಾಪಕರ ತರಬೇತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಕರ್ನಾಟಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘವು ಈ ಪುಸ್ತಕದ ತಯಾರಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸಿದ ಸಮಿತಿಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಿಗೆ, ಸದಸ್ಯರಿಗೆ, ಕಲಾಕಾರರಿಗೆ, ಪರಿಶೀಲಕರಿಗೆ, ಸಂಯೋಜಕ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ, ರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟದ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಪಾದಕ ಮಂಡಳಿಯ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಮತ್ತು ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಸುಂದರವಾಗಿ ಮುದ್ರಿಸಿದ ಮುದ್ರಕರಿಗೆ ತನ್ನ ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರೊ. ಜಿ. ಎಸ್. ಮುಡಂಬಡಿತ್ತಾಯ, ಮುಖ್ಯ ಸಂಯೋಜಕರು, ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಪರಿಷ್ಕರಣೆ ಹಾಗೂ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ರಚನೆ, ಕರ್ನಾಟಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘ, ಬೆಂಗಳೂರು.

ನಾಗೇಂದ್ರಕುಮಾರ್, ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಕರ್ನಾಟಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘ, ಬೆಂಗಳೂರು.

ಅಧ್ಯಕ್ಷರ ಮಾತು

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವು ಸಮಗ್ರ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವೆಂದು ಶತಮಾನದ ಹಿಂದೆಯೇ ತಾತ್ವಿಕವಾಗಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿದ್ದರೂ, ಈ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯು ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ಬಂದಿರುವುದು 2009 ರಿಂದ ಮಾತ್ರ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಪಠ್ಯವಸ್ತುಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿದ ಪರಿಶ್ರಮದ ಫಲ ಈಗಿನ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕವಾಗಿದೆ. 2011-2012 ರಲ್ಲಿ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಪಠ್ಯವಸ್ತುಗಳನ್ನು NCF- 2005 ಮತ್ತು KCF- 2007 ಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಪರಿಷ್ಕರಿಸಿ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ರಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಹಿಂದೆ ಇದ್ದ ಪಠ್ಯವಸ್ತು ಮತ್ತು ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿಯ ಅನೇಕ ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿ ಸದರಿ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕವನ್ನು ರೂಪಿಸಲಾಗಿದ್ದರೂ, ಇದನ್ನು ಅಂತಿಮವಾದುದೆಂದು ಹೇಳಲಾಗದು. ರಾಜ್ಯದ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಧ್ಯೇಯೋದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಸಾಕಾರಗೊಳಿಸಲು ಕ್ರಮಿಸಬೇಕಾದ ಮಾರ್ಗ ದೀರ್ಘವಾಗಿದೆ. ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರೆಲ್ಲರ ಪಾತ್ರ ಅತ್ಯಂತ ಗುರುತರವಾದುದು.

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವು ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಮನೋಚಲನಾ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದ್ದು ಶಿಕ್ಷಣವು ಅಂಕಣಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಭಾಗವನ್ನು ಮೊದಲನೇ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಸ್ಥಳಾಂತರಿಸಲಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿರುವ ತಾತ್ವಿಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಎರಡನೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಭಾಗವನ್ನು ಗುಂಪು ಆಟಗಳು, ಮೇಲಾಟಗಳು, ಯೋಗ ಮತ್ತು ತಾಳಬದ್ಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಎಂದು ನಾಲ್ಕು ಉಪಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಿದ್ದು, ತಾತ್ವಿಕ ಭಾಗವನ್ನು ಗುಂಪು ಆಟಗಳು, ಮೇಲಾಟಗಳು, ಯೋಗ, ಆರೋಗ್ಯಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ ಎಂದು ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪಾಠದಲ್ಲಿಯೂ ಮಕ್ಕಳು ಕನಿಷ್ಠ ಕಲಿಯಬೇಕಾದ ವಿಷಯಗಳ ವಿವರಣೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆಯಲ್ಲದೇ, ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ವಿಷಯಗಳಿಗಾಗಿ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮತ್ತು ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಪಾಠಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿತು ಪ್ರಭುತ್ವ ಸಾಧಿಸಬೇಕಲ್ಲದೇ ಅವುಗಳನ್ನು ಕ್ರೀಡಾ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸೃಜನಾತ್ಮಕತೆಯಿಂದ ಪ್ರಯೋಗಿಸಲು ಶಕ್ತರಾಗಬೇಕೆಂದು ಆಶಿಸಲಾಗಿದೆ. ತಾತ್ವಿಕ ಪಾಠಗಳಲ್ಲಿ ಒದಗಿಸಿದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮನನ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅವುಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಿ ಆಶಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ರಚಿಸುವಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ತನು-ಮನಗಳಿಂದ ಸಮರ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಸಹಾಯ-ಸಹಕಾರ ಒದಗಿಸಿದ ಸಮಿತಿಯ ಎಲ್ಲ ಸದಸ್ಯರುಗಳಿಗೆ ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು. ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ರೂಪಿಸಿ ಭೌತಿಕ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಆವಿಷ್ಕಾರಗೊಳಿಸಲು ಅವಕಾಶ ಒದಗಿಸಿಕೊಟ್ಟ ಕರ್ನಾಟಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘದ ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಸಂಯೋಜಕರು ಮತ್ತು ಅಧಿಕಾರಿ

ವರ್ಗದವರಿಗೆ, ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಮಿತಿಯ ಪರವಾಗಿ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ಅದರಂತೆ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ಮತ್ತು ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಸಹಾಯ, ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅನಂತ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಡಾ. ಆನಂದ ನಾಡಗಿರ್, ಅಧ್ಯಕ್ಷರು, ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ರಚನಾ ಸಮಿತಿ

ರಚನಾ ಸಮಿತಿ

ಅಧ್ಯಕ್ಷರು: ಡಾ. ಆನಂದ ನಾಡಗಿರ್, ನಿವೃತ್ತ ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರು, ಕೆ. ಜಿ. ನಾಡಗಿರ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ, ಧಾರವಾಡ.

ಸದಸ್ಯರು: ಶ್ರೀ ಜಿ. ಡಿ. ಭಟ್, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಕಮಲಾ ಬಾಳಿಗಾ ಶಿಕ್ಷಣ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ, ಕುಮಟಾ, ಉತ್ತರ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲೆ.

ಶ್ರೀಮತಿ ಭಾರತಿ ಬಬಲೇಶ್ವರ, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಸರ್ಕಾರಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ, ಸುಂಕೇನಹಳ್ಳಿ, ಬೆಂಗಳೂರು.

ಶ್ರೀ ಎಮ್. ಅನಂತ, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಸರ್ಕಾರಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ, ಗೌಡನಹಳ್ಳಿ ರಂಗಾಪುರ, ಹಿರಿಯೂರು ತಾ. ಚಿತ್ರದುರ್ಗ ಜಿಲ್ಲೆ.

ಶ್ರೀ ಎಸ್. ಡಿ. ಸಂತಿ, ಬೋಧಕರು (ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ), ಸರ್ಕಾರಿ ಶಿಕ್ಷಕರ ಶಿಕ್ಷಣ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ, ಜಮಖಂಡಿ, ಬಾಗಲಕೋಟ ಜಿಲ್ಲೆ.

ಶ್ರೀ ಸಿ. ಎನ್. ಬಾಬಳಗಾಂವ್, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಸರ್ಕಾರಿ ಪಾಲಿಟೆಕ್ನಿಕ್ ಕಾಲೇಜು, ಕಲಬುರಗಿ.

ಶ್ರೀ ಡಿ. ಕೆ. ಅಚ್ಚುತನ್, ಚಿತ್ರಕಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಸರ್ಕಾರಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ, ಹೆತ್ತಪ್ಪನಹಟ್ಟಿ ಶಿರಾ ತಾ. ಮಧುಗಿರಿ ಶೈ. ಜಿಲ್ಲೆ.

ಶ್ರೀ ಡಿ. ಸಿ. ಲಕ್ಷ್ಮೀನರಸಿಂಹಯ್ಯ, ಚಿತ್ರಕಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಸರ್ಕಾರಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ, ಮಸ್ಕಲ್, ತುಮಕೂರು ತಾ. ತುಮಕೂರು ಜಿ.

ಶ್ರೀ ಎಸ್. ಹೆಚ್. ಕುರಕುಂದಿ, ಚಿತ್ರಕಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಸರ್ಕಾರಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ, ಮಾಸಣಗಿ, ಬ್ಯಾಡಗಿ ತಾ. ಹಾವೇರಿ ಜಿಲ್ಲೆ.

ಪರಿಶೀಲಕರು: ಡಾ. ಎಸ್. ಎಮ್. ಪ್ರಕಾಶ, ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಅಧ್ಯಯನ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನಾ ವಿಭಾಗ, ಕುವೆಂಪು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ.

ಡಾ. ಚಂದ್ರಪ್ಪ, ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಅಧ್ಯಯನ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನಾ ವಿಭಾಗ, ರಾಜ್ಯಮಹಿಳಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ, ವಿಜಯಾಪುರ.

ಸಂಪಾದಕ ಮಂಡಳಿ: ಡಾ. ಸುಂದರರಾಜ ಅರಸ್, ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಅಧ್ಯಯನ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನಾ ವಿಭಾಗ, ಬೆಂಗಳೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ,

ಬೆಂಗಳೂರು-56.

ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ: ಶ್ರೀ ನಾಗೇಂದ್ರಕುಮಾರ್, ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಕರ್ನಾಟಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘ (ರಿ.), ಬನಶಂಕರಿ 3ನೇ ಹಂತ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಶ್ರೀಮತಿ ಸಿ. ನಾಗಮಣಿ, ಉಪನಿರ್ದೇಶಕರು, ಕರ್ನಾಟಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘ (ರಿ.), ಬನಶಂಕರಿ 3ನೇ ಹಂತ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಸಂಯೋಜಕರು: ಶ್ರೀ ರಂಗದಾಸಪ್ಪ ಎ. ಟಿ. ಹಿರಿಯ ಸಹಾಯಕ ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಕರ್ನಾಟಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘ, ಬೆಂಗಳೂರು.

ಪರಿಷ್ಕರಣೆ ಕುರಿತು

ಒಂದರಿಂದ ಹತ್ತನೇ ತರಗತಿಯ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಕಟಗೊಂಡ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಮಾನ್ಯ ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿಯವರೂ ಅರ್ಥಸಚಿವರೂ ಆಗಿರುವ ಶ್ರೀ ಸಿದ್ಧರಾಮಯ್ಯನವರು ತಮ್ಮ 2014-15 ರ ಬಜೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ತಜ್ಞರ ಸಮಿತಿಯನ್ನು ರಚಿಸುವ ಘೋಷಣೆ ಮಾಡಿದರು. ತಜ್ಞರು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಮೂಲ ಆಶಯವನ್ನು ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದರು: “ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಾಮರಸ್ಯ, ನೈತಿಕಮೌಲ್ಯಗಳು, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವಿಕಸನ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮತ್ತು ವೈಚಾರಿಕ ಮನೋಭಾವ, ಜಾತ್ಯತೀತತೆ ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಬದ್ಧತೆಗಳಿಗೆ ಅನುವಾಗುವಂತೆ ತಜ್ಞರ ಸಮಿತಿಯನ್ನು ಪುನರ್ ರಚಿಸಲಾಗುವುದು” ಇದು ಬಜೆಟ್ ಭಾಷಣದಲ್ಲಿ ಸಾದರಪಡಿಸಿದ ಆಶಯ.

ಆನಂತರ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆಯು ಒಂದರಿಂದ ಹತ್ತನೇ ತರಗತಿಯವರೆಗಿನ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳ ಪರಿಷ್ಕರಣೆಗಾಗಿ 27 ಸಮಿತಿಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿ ದಿನಾಂಕ: 24-11-2014 ರಂದು ಆದೇಶಹೊರಡಿಸಿತು. ಈ ಸಮಿತಿಗಳು ವಿಷಯವಾರು ಮತ್ತು ತರಗತಿವಾರು ಮಾನದಂಡಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ರಚಿತವಾದವು. ವಿವಿಧ ಪಠ್ಯವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತಜ್ಞರು, ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಈ ಸಮಿತಿಗಳಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಈಗಾಗಲೇ ಲಿಖಿತವಾಗಿ ಬಂದಿರುವ ಅನೇಕ ಆಕ್ಷೇಪಗಳು ಮತ್ತು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ, ತಪ್ಪು ಒಪ್ಪುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ಣಯಿಸಿ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಪರಿಷ್ಕರಿಸುವ ಹೊಣೆಹೊತ್ತ ಈ ಸಮಿತಿಗಳಿಗೆ ‘ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪಠ್ಯವಸ್ತುವನ್ನು ಪರಿಷ್ಕರಿಸಿ ನಂತರ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಪರಿಷ್ಕರಿಸುವ’ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು 24-11-2014 ರ ಆದೇಶದಲ್ಲೇ ನೀಡಲಾಗಿತ್ತು. ಆನಂತರ 19-09-2015 ರಂದು ಹೊಸ ಆದೇಶ ಹೊರಡಿಸಿ ‘ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪುನರ್ ರಚಿಸುವ’ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ನೀಡಲಾಯಿತು. ಹೀಗೆ ಸಮಗ್ರ ಪರಿಷ್ಕರಣೆಗೊಂಡ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು 2016-17 ರ ಬದಲು 2017-18 ನೇ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಜಾರಿಗೊಳಿಸಲಾಗುವುದೆಂದು ಇದೇ ಆದೇಶದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಲಾಯಿತು.

ಅನೇಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೂ ಸಂಘಟನೆಗಳೂ ಸ್ವಯಂಪ್ರೇರಿತರಾಗಿ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳ ಮಾಹಿತಿದೋಷ, ಆಶಯದೋಷಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಚಿವರಿಗೆ, ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಿದ್ದರು. ಅವುಗಳ ಪರಿಶೀಲನೆ ಮಾಡಿದ್ದಲ್ಲದೆ, ಸಮಿತಿಗಳಾಚೆಗೆ ಅನೇಕ ಸಂವಾದಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿ ವಿಚಾರ ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಮತ್ತು ಪ್ರೌಢಶಾಲಾ ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಸಂಘಗಳ ಜೊತೆ ಚರ್ಚಿಸಿದ್ದಲ್ಲದೆ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ ಅಧ್ಯಾಪಕರಿಗೆ ಕಳಿಸಿ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅಧ್ಯಾಪಕರು, ವಿಷಯಪರಿವೀಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ಡಯಟ್ ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಸಭೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿ ವಿಶ್ಲೇಷಣಾತ್ಮಕ ಅಭಿಮತಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲಾಗಿದೆ. ವಿಜ್ಞಾನ, ಸಮಾಜವಿಜ್ಞಾನ, ಗಣಿತ, ಭಾಷೆ ಸಾಹಿತ್ಯಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತಜ್ಞರಿಗೆ ಮೊದಲೇ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿ ಆನಂತರ ಸಭೆ ನಡೆಸಿ ಚರ್ಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮಹಿಳಾ ಸಂಘಟನೆ ಹಾಗೂ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಬಂಧಿ ಸಂಸ್ಥೆಗಳನ್ನು

ಆಹ್ವಾನಿಸಿ ಚಿಂತನೆ ನಡೆಸಲಾಗಿದೆ. ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಮೂಲಗಳಿಂದ ಪಡೆದ ಅರಿವಿನ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಕಡೆ ಪರಿಷ್ಕರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಬಹುಮುಖ್ಯವಾದ ಇನ್ನೊಂದು ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳಬೇಕು. ಕೇಂದ್ರೀಯ ಶಾಲಾ (ಎನ್. ಸಿ. ಇ. ಆರ್. ಟಿ) ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳ ಜೊತೆ ರಾಜ್ಯದ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ತೌಲನಿಕವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡಲು ವಿಜ್ಞಾನ, ಗಣಿತ ಮತ್ತು ಸಮಾಜವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ತಜ್ಞರ ಮೂರು ಸಮಿತಿಗಳನ್ನು ರಚಿಸಲಾಯಿತು. ಈ ಸಮಿತಿಗಳು ನೀಡಿದ ತೌಲನಿಕ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮತ್ತು ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ರಾಜ್ಯ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಕೇಂದ್ರೀಯ ಶಾಲಾ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳಿಗಿಂತ ನಮ್ಮ ರಾಜ್ಯದ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟ ಕಡಿಮೆಯಾಗದಂತೆ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಆಂಧ್ರ, ತಮಿಳುನಾಡು, ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳ ಜೊತೆ ನಮ್ಮ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಇನ್ನೊಂದು ಸ್ಪಷ್ಟನೆಯನ್ನು ನೀಡಲು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ. ನಮ್ಮ ಸಮಿತಿಗಳು ಮಾಡಿರುವುದು ಪರಿಷ್ಕರಣೆಯೇ ಹೊರತು ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳ ಸಮಗ್ರ ರಚನೆಯಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈಗಾಗಲೇ ರಚಿತವಾಗಿರುವ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳ ಸ್ವರೂಪಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲಿಯೂ ಧಕ್ಕೆಯುಂಟುಮಾಡಿಲ್ಲ. ಲಿಂಗತ್ವ ಸಮಾನತೆ, ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಪ್ರಾತಿನಿಧ್ಯ, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಮಗ್ರತೆ, ಸಮಾನತೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಾಮರಸ್ಯಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಪರಿಷ್ಕರಣೆಗಳು ನಡೆದಿವೆ. ಹೀಗೆ ಪರಿಷ್ಕರಿಸುವಾಗ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಚೌಕಟ್ಟು ಮತ್ತು ರಾಜ್ಯ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಚೌಕಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಮೀರಿಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿಸಬಯಸುತ್ತೇನೆ: ಜೊತೆಗೆ ನಮ್ಮ ಸಂವಿಧಾನದ ಆಶಯಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸಮಿತಿಗಳು ಮಾಡಿದ ಪರಿಷ್ಕರಣೆಯನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಪರಿಶೀಲಿಸಲು ವಿಷಯವಾರು ಉನ್ನತ ಪರಿಶೀಲನ ಸಮಿತಿಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿ ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಡೆದು ಅಳವಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಹೀಗೆ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ನಡೆದ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಸಂಪೂರ್ಣ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡ 27 ಸಮಿತಿಗಳ ಅಧ್ಯಕ್ಷರು ಮತ್ತು ಸದಸ್ಯರನ್ನು ಹಾಗೂ ಉನ್ನತ ಪರಿಶೀಲನಾ ಸಮಿತಿಯ ಸಮಸ್ತರನ್ನು ಕೃತಜ್ಞತೆಯಿಂದ ನೆನೆಯುತ್ತೇವೆ. ಅಂತೆಯೇ ಸಮಿತಿಗಳ ಕೆಲಸ ಸುಗಮವಾಗಿ ನಡೆಯುವಂತೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆಮಾಡಲು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಾಗಿ ನಿಷ್ಠೆಯಿಂದ ದುಡಿದ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘದ ಎಲ್ಲಾ ಅಧಿಕಾರಿಗಳನ್ನೂ ನೆನೆಯುತ್ತೇವೆ. ಸಹಕರಿಸಿದ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗೂ ನಮ್ಮ ವಂದನೆಗಳು. ಅಭಿಪ್ರಾಯ ನೀಡಿ ಸಹಕರಿಸಿದ ಸರ್ವ ಸಂಘಟನೆಗಳು ಮತ್ತು ತಜ್ಞರಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ನರಸಿಂಹಯ್ಯ, ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಕರ್ನಾಟಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘ (ರಿ), ಬೆಂಗಳೂರು-85

ಪ್ರೊ. ಬರಗೂರು ರಾಮಚಂದ್ರಪ್ಪ, ಸರ್ವಾಧ್ಯಕ್ಷರು, ರಾಜ್ಯ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಪರಿಷ್ಕರಣ ಸಮಿತಿ, ಕರ್ನಾಟಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘ (ರಿ), ಬೆಂಗಳೂರು-85

ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಪರಿಷ್ಕರಣ ಸಮಿತಿಯ ವಿವರ

ಸರ್ವಾಧ್ಯಕ್ಷರು: ಪ್ರೊ. ಬರಗೂರು ರಾಮಚಂದ್ರಪ್ಪ, ರಾಜ್ಯ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಪರಿಷ್ಕರಣಾ ಸಮಿತಿ, ಕರ್ನಾಟಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘ (ರಿ), ಬೆಂಗಳೂರು

ಪರಿಷ್ಕರಣಾ ಸಮಿತಿ:

ಅಧ್ಯಕ್ಷರು: ಡಾ. ಗಜಾನನಪ್ರಭು, ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ವಿಭಾಗ, ಕುವೆಂಪು ವಿಶ್ವ ವಿದ್ಯಾನಿಲಯ, ಶಂಕರ ಘಟ್ಟ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ಸದಸ್ಯರು: ಶ್ರೀ ರೋಹನ್ ಡಿ'ಕಾಸ್ಟ, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಸರ್ಕಾರಿ ಪ್ರಥಮ ದರ್ಜೆ ಕಾಲೇಜು, ಹೊಳೆ ಹೊನ್ನೂರು

ಶ್ರೀ ರಾಘವೇಂದ್ರ ಶೆಟ್ಟಿ, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಸರ್ಕಾರಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ, ಮಕ್ಕಂದೂರು, ಮಡಿಕೇರಿ ತಾಲ್ಲೂಕು, ಕೊಡಗು ಜಿಲ್ಲೆ

ಶ್ರೀ ಕೆ. ಕಿಟ್ಟಣ್ಣ ರೈ, ನಿವೃತ್ತ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣಾಧಿಕಾರಿ, ಅವನಿ ಹೌಸ್, ಪೆರಬೆ ಗ್ರಾಮ, ಪುತ್ತೂರು ತಾಲ್ಲೂಕು, ಮಂಗಳೂರು

ಶ್ರಿಮತಿ ಎಂ. ಕೆ ಸುಶೀಲ, ಸರ್ಕಾರಿ ಹಿರಿಯ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆ, ಬಂಗಾರಪ್ಪ ನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು ದಕ್ಷಿಣ-1

ಶ್ರೀ ಜಿ. ವೆಂಕಟರಾಜು, ನಿವೃತ್ತ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರು, ನಿಸರ್ಗ, 317, ವಿಶ್ವನೀಡಂ ಅಂಚೆ, ವಿನಾಯಕ ಶಾಲೆ ರಸ್ತೆ, ಅಂಜನಾನಗರ, ಮಾಗಡಿ ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಕಲಾವಿದರು: ಶ್ರೀ ಆರೋಗ್ಯಸ್ವಾಮಿ, ಚಿತ್ರಕಲಾವಿದರು ಮತ್ತು ವಿನ್ಯಾಸಗಾರರು, ನಂ. 31, 7 ನೇ ಅಡ್ಡ ರಸ್ತೆ, ನಾಗದೇವನ ಹಳ್ಳಿ, ಜ್ಞಾನಭಾರತಿ ಅಂಚೆ, ಕೆಂಗೇರಿ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಉನ್ನತ ಪರಿಷ್ಕರಣ ಪರಿಶೀಲನಾ ಸಮಿತಿ: ಡಾ. ಸುಂದರರಾಜ ಅರಸು, ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಅಧ್ಯಯನ ವಿಭಾಗ, ಬೆಂಗಳೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ, ಜ್ಞಾನಭಾರತಿ, ಬೆಂಗಳೂರು.

ಶ್ರೀ. ಎಮ್. ಎಸ್. ಗಂಗರಾಜಯ್ಯ, ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರು, ಶ್ರೀ ಸಿದ್ಧಗಂಗಾ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮಹಾ ವಿದ್ಯಾಲಯ, ಶ್ರೀ ಸಿದ್ಧಗಂಗಾ ಮಠ, ತುಮಕೂರು.

ಡಾ. ಎಮ್. ಜಿ. ತಿಮ್ಮಪೂರ್, ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರು, ಶ್ರೀ ನಾಡಿಗೇರ್ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ, ಮರಾಠ ಕಾಲೊನಿ, ಧಾರವಾಡ.

ಮುಖ್ಯ ಸಲಹೆಗಾರರು: ಶ್ರೀ ನರಸಿಂಹಯ್ಯ, ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಕರ್ನಾಟಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘ (ರಿ), ಬೆಂಗಳೂರು.

ಶ್ರೀಮತಿ ಸಿ. ನಾಗಮಣಿ, ಉಪನಿರ್ದೇಶಕರು, ಕರ್ನಾಟಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘ (ರಿ), ಬೆಂಗಳೂರು

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಾಧಿಕಾರಿಗಳು: ಶ್ರೀಮತಿ ಭಾರತಿ ಶ್ರೀಧರ ಹೆಬ್ಬಳಲು, ಹಿರಿಯ ಸಹಾಯಕ ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಕರ್ನಾಟಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘ, ಬೆಂಗಳೂರು.

ಪರಿವಿಡಿ

ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ

ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆ	ಶೀರ್ಷಿಕೆ
ಗುಂಪು ಆಟಗಳು	
1	ವಾಲಿಬಾಲ್
2	ಹಾಕಿ
3	ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬಾಲ್
4	ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್
5	ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್
ಮೇಲಾಟಗಳು	
6	ತ್ರಿವಿಧ ಜಿಗಿತ
7	ಜಾವೆಲಿನ್ ಎಸೆತ
ಯೋಗ	
8	ಆಸನಗಳು
9	ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ
ತಾಳಬದ್ಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	
10	ಎನ್. ಡಿ. ಎಸ್. ಲೆಝಿಮ್
11	ಪದಕವಾಯಿತು
12	ಮನರಂಜನೆ ಆಟಗಳು
13	ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ

ತಾತ್ವಿಕ

ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆ	ಶೀರ್ಷಿಕೆ
1	ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಾನಂತರದ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಬೆಳವಣಿಗೆ
ಗುಂಪು ಆಟಗಳು	
1	ವಾಲಿಬಾಲ್
3	ಹಾಕಿ
4	ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬಾಲ್
5	ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್
6	ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್
ಮೇಲಾಟಗಳು	
7	ತ್ರಿವಿಧ ಜಿಗಿತ
8	ಜಾವೆಲಿನ್ ಎಸೆತ
ಯೋಗ	
9	ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗ
ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ	
10	ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯ
11	ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪರಿಸರದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು
12	ಹಸಿ ತರಕಾರಿಯ ಉಪಯೋಗ ಮತ್ತು ಪ್ರಯೋಜನಗಳು
13	ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ
ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ	

14	ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜ ನೀತಿ ಸಂಹಿತೆ ಮತ್ತು ಕೋಮು ಸೌಹಾರ್ದತೆ

ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ

ಗುಂಪು ಆಟಗಳು ಅಧ್ಯಾಯ- 1 ವಾಲಿಬಾಲ್

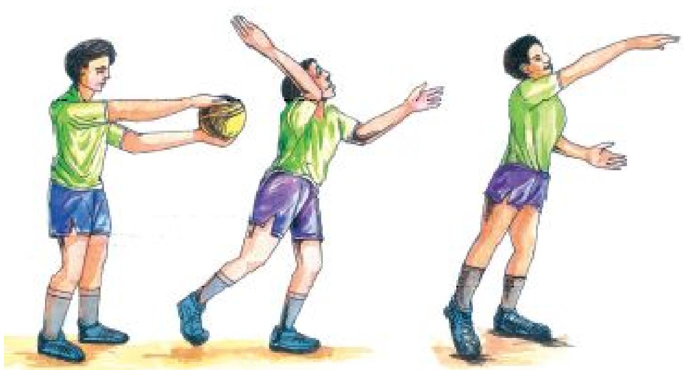
ಈ ಆಟದಲ್ಲಿ ಕೆಳಕಂಡ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ.

1. ಟೆನ್ನಿಸ್ ಸರ್ವೀಸ್
2. ಬಾಲನ್ನು ಸೆಟ್ ಮಾಡುವುದು
3. ನೇರ ಹೊಡೆತ
4. ಚೆಂಡನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಉರುಳುವುದು

ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಟವು ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದ ಆಟವಾಗಿದ್ದು ನಮ್ಮ ರಾಷ್ಟ್ರದಲ್ಲಿ ಗ್ರಾಮೀಣ ಮಟ್ಟದಿಂದ ರಾಷ್ಟ್ರಮಟ್ಟದವರೆಗೂ ತನ್ನದೇ ಆದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಆಟವನ್ನು ಸಣ್ಣ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಅಂಕಣವನ್ನು ರಚಿಸಿ ಆಡಬಹುದಾಗಿದ್ದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಈ ಆಟದಲ್ಲಿನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಇಂತಿವೆ.

I. ಟೆನ್ನಿಸ್ ಸರ್ವೀಸ್:

ಇದೊಂದು ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಸರ್ವೀಸ್ ಕೌಶಲ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇದರ ಚಲನೆಗಳು ಟೆನ್ನಿಸ್ ಆಟದಲ್ಲಿನ ಸರ್ವೀಸ್‌ನಂತೆಯೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಟೆನ್ನಿಸ್ ಸರ್ವೀಸ್ ಎಂದು ಕರೆಯುವರು.



1) ನಿಲುವು (Stance): ಸರ್ವೀಸ್ ಮಾಡುವವನು ಅಂತಿಮ ಗೆರೆಯ ಹಿಂದೆ ಪಾದಗಳನ್ನು ಪಾದಗಳನ್ನು ಗೆರೆಗೆ ತಾಗದಂತೆ ನಿಂತು ಚೆಂಡನ್ನು ಎಡ ಅಂಗೈ ಮೇಲೆ ದೇಹದ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಬಲಗೈ ಚೆಂಡನ್ನು ಹೊಡೆಯುವ

ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಅಂತಿಮ ಗೆರೆಯ ಹಿಂದೆ ನಿಂತಿರಬೇಕು. (ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿರುವುದು ಬಲಗೈ ಆಟಗಾರರಿಗಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಎಡಗೈ ಆಟಗಾರರು ಇದರ ವಿರುದ್ಧದ ಚಲನೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು).

2) **ನಿರ್ವಹಣೆ (ಎಕ್ಸಿಕೂಶನ್)**

ಟಾಸ್ ಮತ್ತು ಸರ್ವಿಂಗ್ ಆ್ಯಕ್ಷನ್: ಚೆಂಡನ್ನು ಸುಮಾರು 1 ರಿಂದ $1^1/_2$ ಅಡಿಯಷ್ಟು ತಲೆಯ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ತೂರಬೇಕು. ಇದು ಆಟಗಾರರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಾಮರ್ಥದ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಸರ್ವೀಸನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಲು ಆಟಗಾರನು ತನ್ನ ದೇಹದ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಬೇಕು. ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಿ ಹಿಂದಿನ (ಬಲ) ಕಾಲನ್ನು ನೇರಮಾಡಿರಬೇಕು. ಬಲಗೈಯನ್ನು ಭುಜದ ನೇರದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಮೊಣಕೈಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಗಿಸಿರಬೇಕು. ಬಲಗೈಯನ್ನು ಭುಜದ ಎತ್ತರದಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಎಳೆದು ತಕ್ಷಣವೇ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚೆಂಡಿನ ಮೇಲೆ ರಭಸವಾಗಿ ಹೊಡೆಯಬೇಕು. ಎಡಗೈ ಸಹಜವಾಗಿ ಬಲಗೈನ ಸಮತೋಲನಕ್ಕಾಗಿ ಚಲಿಸಬೇಕು. (ಎಡಗೈ ಆಟಗಾರರು ಇದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಕೈ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳ ಚಲನೆ ಮಾಡಬೇಕು.)

3) **ಸಂಪರ್ಕ (ಕಾಂಟ್ಯಾಕ್ಟ್):** ಚೆಂಡಿನ ಸಂಪರ್ಕವು ತೆರೆದ ಅಂಗೈಯಿಂದ ಚೆಂಡಿನ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ಆಗಬೇಕು. ಅಂಗೈನ ಕೆಳಭಾಗವು ಮೊದಲು ಚೆಂಡನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಬೆರಳುಗಳು ಚೆಂಡಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೆ ಬಂದು ಚೆಂಡನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ತಿರುಗುವಂತೆ ಹೊಡೆಯಬೇಕು.

4) **ಅಂತ್ಯಾನುಗತ (ಫಾಲೋ ಥ್ರೂ):** ಹೊಡೆಯುವ ಕೈ ಚೆಂಡು ಯಾವ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಚೆಂಡನ್ನು ಹೊಡೆಯುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಹೊಡೆಯದೇ ಇರುವ ಕೈ ಕೆಳಭಾಗಕ್ಕೆ ಚಲಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಈ ಸರ್ವೀಸ್‌ನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮುಗಿಯುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಭಾರವು ಮುಂದಿನ ಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಲ್ಪಡಬೇಕು. ಹಿಂದಿನ ಕಾಲು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಲಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಅಂಕಣದ ಒಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಮುಂದಿನ ಆಟದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

II. ಬಾಲ್‌ನ್ನು ಸೆಟ್ ಮಾಡುವುದು (ಪಾಸ್ ಎತ್ತುವುದು)

ವಾಲಿಬಾಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೆಟ್ಟಿಂಗ್ ಎಂಬುದು ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವವಾದ ಕೌಶಲವಾಗಿದೆ. ತಂಡದ ಯಶಸ್ಸು ಬಾಲನ್ನು ಸೆಟ್‌ಮಾಡುವ ಆಟಗಾರನ ಜಾಣ್ಮೆ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಮಯ ಮತ್ತು ಯೋಜನೆಗಳ ಸಂಯೋಜನೆಯಾಗಿದ್ದು, ಕೈ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳ ಸಂಯೋಜನೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ.

1) ನಿಲುವು:

1. ಚೆಂಡನ್ನು ಸೆಟ್‌ಮಾಡುವ ದಿಕ್ಕಿನೆಡೆಗೆ (ಟಾರ್ಗೆಟ್) ಮುಂದಿನ ಕಾಲನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟು ನಿಲ್ಲಬೇಕು.

2. ಬೆನ್ನಿನ ಭಾಗವನ್ನು ನೇರಮಾಡಿ ಮೊಣಕಾಲು ಮತ್ತು ಪೃಷ್ಠದ ಭಾಗವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಗಿಸಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.

3. ತಲೆ ಎತ್ತಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳು ಚೆಂಡನ್ನೇ ಗಮನಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

4. ಭುಜಗಳು ಚೆಂಡನ್ನು ಸೆಟ್ ಮಾಡುವ ದಿಕ್ಕಿಗೆ (ಟಾರ್ಗೆಟ್) ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿರಬೇಕು.

5. ಕೈಗಳು ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ತೋಳುಗಳು ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ಭುಜಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು 45 ಡಿಗ್ರಿಯಷ್ಟಿರಬೇಕು.

6. ಅಂಗೈ ಮತ್ತು ಬೆರಳುಗಳು ಕಪ್ ಆಕಾರದಲ್ಲಿದ್ದು ಚೆಂಡನ್ನು ಹಣೆಯ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 10 ಸೆಂಟಿ ಮೀಟರ್ ಅಂತರದಿಂದ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಬೇಕು.



2) ನಿರ್ವಹಣೆ (ಎಕ್ಸಕೂಶನ್):

1. ಕಾಲುಗಳು, ಪೃಷ್ಠದಭಾಗ ಮತ್ತು ಕೈಗಳು ಚೆಂಡನ್ನು ಸೆಟ್ ಮಾಡುವ ದಿಕ್ಕಿಗೆ (ಟಾರ್ಗೆಟ್) ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಚಲಿಸಬೇಕು.

2. ಚೆಂಡನ್ನು ಸೆಟ್‌ಮಾಡುವಾಗ ಮಣಿಕಟ್ಟು, ಮುಂಗೈ, ಭುಜ, ಸೊಂಟ, ಮೊಣಕಾಲು ಪಾದದ ಕೀಲುಗಳ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

3) ಸಂಪರ್ಕ (ಕಾಂಟೆಕ್ಟ್): ದೇಹವು ಚೆಂಡಿನಕಡೆಗೆ ಚಲನೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವಾಗ ಕೈಗಳು ಕಣ್ಣಿನ ಹತ್ತಿರದಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಚಲಿಸಬೇಕು. ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಮತ್ತು ಉಳಿದ ಬೆರಳುಗಳ ತುದಿಯಿಂದ ಶಬ್ದವಾಗದಂತೆ, ಬೆರಳುಗಳ ಮೇಲೆ ಚೆಂಡು ನಿಲ್ಲದಂತೆ ಮತ್ತು ಹಸ್ತವನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸದಂತೆ ಚೆಂಡನ್ನು ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು.

ತಿಳಿದಿರಲಿ: ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮುಂಬದಿಯ ಪಾಸ್ ಆಡುವ ಕೌಶಲ್ಯ ಕರಗತವಾದನಂತರ ಪಾಸ್‌ನ ಉಳಿದ ಮಾದರಿಗಳಾದ ಹಿಂಬದಿಯ ಪಾಸ್, ಶಾರ್ಟ್‌ಪಾಸ್, ಜಂಪ್ ಪಾಸ್, ಒನ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಜಂಪ್ ಪಾಸ್‌ಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಬೇಕು. ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಶಾರ್ಟ್, ಮೀಡಿಯಂ, ಹೈ ಮತ್ತು ವೇವ್ ಪಾಸ್‌ಗಳನ್ನು ಕಲಿಸಬಹುದು.

III. ನೇರ ಹೊಡೆತ (ಸ್ಟ್ರೈಟ್ ಸ್ಮ್ಯಾಶ್)

"ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಟದಲ್ಲಿ ನೇರ ಹೊಡೆತ ಕೌಶಲ್ಯವು ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯೂ, ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿಯೂ ಶಕ್ತಿಯುತವೂ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಆಟಗಾರನೂ ಇಷ್ಟಪಡುವ ರೋಮಾಂಚನಕಾರಿಯಾದ ಹೊಡೆತದ ಕೌಶಲ್ಯವಾಗಿದೆ"



1) **ಪ್ರವೇಶ (ದ ಅಪ್ರೋಚ್):** ಹೊಡೆತಗಾರನು ಚೆಂಡಿನ ಚಲನೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಆ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಮುನ್ನುಗ್ಗಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಹೊಡೆತಗಾರನು ಕನಿಷ್ಟ ಮೂರು ಹೆಜ್ಜೆಗಳಲ್ಲಿ ಟೇಕ್ ಅಪ್ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು. ಬರುವಾಗ ಮಧ್ಯರೆಗೆ ಲಂಬವಾಗಿ ಬರಬೇಕು. ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಚಿಕ್ಕದಿರಬೇಕು. ಎರಡನೇ ಹೆಜ್ಜೆ ಮೊದಲನೇ ಹೆಜ್ಜೆಗಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ದೊಡ್ಡದಿರಬೇಕು. ಮೂರನೇ ಹೆಜ್ಜೆ ಇನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ದೊಡ್ಡದಿರಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ನೇರ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಲಂಬವಾಗಿ ಜಿಗಿಯಲು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.

2) **ಟೇಕ್‌ಆಫ್:** ಹೊಡೆತಗಾರನು ಮೂರನೆ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನು (ಬಲಗೈ ಹೊಡೆತಗಾರನು ಬಲಗಾಲು ಮತ್ತು ಎಡಗೈ ಹೊಡೆತಗಾರನು ಎಡಗಾಲನ್ನು) ಇಟ್ಟ ನಂತರ ಹಿಂದಿನ ಕಾಲನ್ನು ಅದರ ಜೊತೆ ಸೇರಿಸುತ್ತಾ ಜಿಗಿತಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧನಾಗಬೇಕು. ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅವನು ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಂಭಾಗದಿಂದ ಕೆಳಗಡೆಗೆ ಬೀಸುತ್ತಾ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತರುತ್ತಾ ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬಾಗಿಸಿ ನೆಗೆತಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧನಾಗಬೇಕು.

3) **ನೆಗೆತ (ದ ಜಂಪ್):** ನೆಗೆತವು ಶರೀರದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳ ಅತ್ಯಂತ ಮೇಲ್ಮಟ್ಟದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಸಂಯೋಜನೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಸ್ಫೋಟಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾ

ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಕೆಳಗಡೆ/ ಹಿಂದಿನಿಂದ, ಮೇಲಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಭುಜದವರೆಗೆ ಬೀಸುತ್ತಾ ಪಾದದ ಸಂದು ಮೊಣಕಾಲು ಮತ್ತು ಪೃಷ್ಠದ ಸಂದುಗಳನ್ನು ಬಾಗಿಸಿ ತಕ್ಷಣವೇ ನೇರಮಾಡುತ್ತಾ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮೇಲಕ್ಕೆ ನೆಗೆಯಬೇಕು.

4) **ಹೊಡೆತದ ಸ್ಥಿತಿ (ದ ಹಿಟ್ಟಿಂಗ್ ಆಕ್ಷನ್):** ಚೆಂಡನ್ನು ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಮೇಲಿನಿಂದ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ, ಚಾಚಿದ (ತೆರೆದ) ಕೈಯಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಎದುರುಗಡೆ ಕೆಳಭಾಗಕ್ಕೆ ಹೊಡೆಯಬೇಕು. ಭುಜದಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು. ಹೊಡೆಯುವ ಕೈ ಚೆಂಡನ್ನು ಮೇಲ್ಭಾಗದಿಂದ ರಭಸವಾಗಿ ಹೊಡೆಯಬೇಕು. ಹೊಡೆಯುವಾಗ ಅಂಗೈ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೆರದಿರಬೇಕು. ಹೊಡೆತಗಾರನು ಹೊಡೆಯುವಾಗ ಸೊಂಟದ ಭಾಗದಿಂದ ಬಲವನ್ನು ಪಡೆದು ದೇಹವನ್ನು ಬಿಲ್ಲಿನಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಭಸವನ್ನು ಚೆಂಡಿನ ಮೇಲೆ ಹಾಕಬೇಕು.

5) **ಚೆಂಡಿನ ಜೊತೆ ಸಂಪರ್ಕ (ಕಾಂಟೆಕ್ಟ್ ವಿತ್ ದ ಬಾಲ್):** ಚೆಂಡನ್ನು ಮೊದಲು ಅಂಗೈ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಕು. ಅದರ ಹಿಂದೆಯೇ ಬೆರಳುಗಳೂ ಸಹ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಕು. ಈ ಎರಡೂ ಕ್ರಿಯೆಗಳೂ ಮಣಿಕಟ್ಟಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ನಡೆಯಬೇಕು.

6) **ಅಂತ್ಯಾನುಗತ ಮತ್ತು ಇಳಿಯುವುದು (ಪಾಲೋ ಥ್ರೂ ಅಂಡ್ ಲಾಂಡಿಂಗ್):** ಚೆಂಡನ್ನು ಹೊಡೆದ ನಂತರ ಹೊಡೆದ ಕೈ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಕೆಳಗಡೆ ಬರಬೇಕು. ಕೆಳಗಡೆ ಇಳಿಯುವಾಗ ಎರಡೂ ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬಾಗಿಸುತ್ತಾ ತುದಿಗಾಲನ್ನು ಊರುತ್ತಾ ಇಳಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ದೇಹದ ಭಾರವು ನೇರವಾಗಿ ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಾಜೂಕಾಗಿ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಮೊಣಕಾಲು ಮತ್ತು ಪಾದದ ಕೀಲುಗಳ ಗಾಯಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.

IV. ಬಾಲ್ ಪಡೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಉರುಳುವುದು



1) ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತ

1. ಆಟಗಾರನು ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಗಿಸಿ ಸಮಾನಾಂತರ (ಪ್ಯಾರಲಲ್) ನಿಲುವು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನಿಂತಿರಬೇಕು. ಅವನ ದೇಹದ ಮೇಲ್ಭಾಗವು ಮುಂದಕ್ಕೆ

ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಗಿರಬೇಕು.

2. ದೇಹದ ಭಾರವು ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಸಮಾನವಾಗಿ ಹಂಚಲ್ಪಟ್ಟಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಆಟಗಾರನು ಚೆಂಡು ಬರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ಇದ್ದು, ತುದಿಗಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಂತಿರಬೇಕು.

ಸಂಪರ್ಕಿಸುವ ಹಂತ:

1. ಮುಂದೆ ಇರುವ ಚೆಂಡನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಬಲಯುತವಾದ ಕಾಲನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮುಂದಕ್ಕೂ, ಎಡಕ್ಕೆ ಬರುವ ಚೆಂಡನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಎಡಗಾಲನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಎಡಭಾಗಕ್ಕೂ, ಬಲಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತಿರುವ ಚೆಂಡನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಬಲಗಾಲನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬಲಭಾಗಕ್ಕೂ ಚಾಚಬೇಕು.

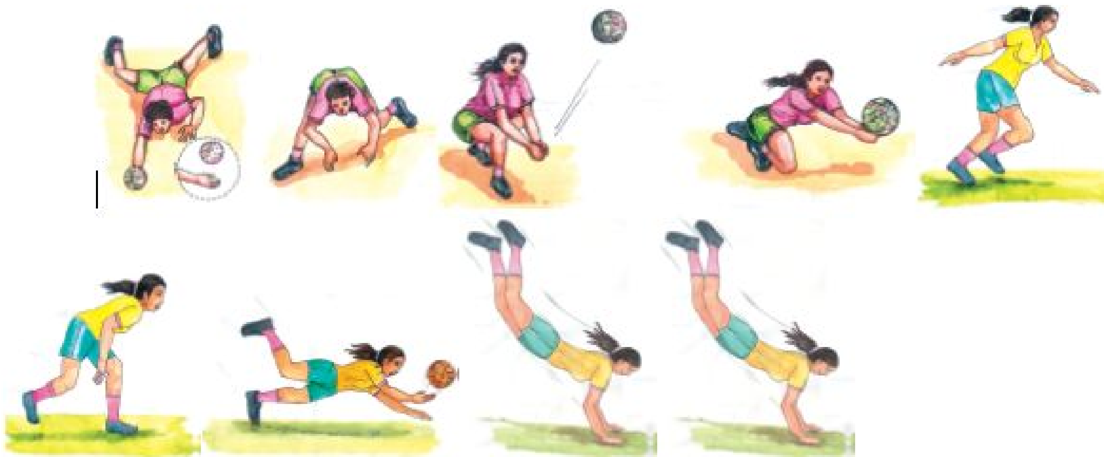
2. ಆಟಗಾರನು ಯಾವಾಗಲೂ ಸಿದ್ಧ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದು ಆಡುವ ಕೈಯನ್ನು ಕಾಲುಗಳ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು. ಇನ್ನೊಂದು ಕೈಯನ್ನು ದೇಹದ ಸಮತೋಲನ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

3. ಮುಂದಿನ ಚೆಂಡನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ದೇಹದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಭಾರವನ್ನು ಮುಂಗಾಲಿನ ಮೇಲೆಯೂ, ಎಡಗಡೆ ಚೆಂಡನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ದೇಹದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಭಾರವನ್ನು ಎಡಗಾಲಿನ ಮೇಲೆಯೂ, ಬಲಗಡೆ ಬರುವ ಚೆಂಡನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ದೇಹದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಭಾರವನ್ನು ಬಲಗಾಲಿನ ಮೇಲೆಯೂ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಚಲಿಸಬೇಕು.

4. ಆಟಗಾರನು ತನ್ನ ಶರೀರವನ್ನು ಚೆಂಡಿನ ಕೆಳಗಡೆ ಬರುವಂತೆ ಬಾಗಿಸಿ ವೇಗವಾಗಿ ಚಲಿಸುತ್ತಾ ಮುಂಗೈ (ಅಂಡರ್ ಆರ್ಮ್) ಅಥವಾ ಹಸ್ತದ ಹಿಂಭಾಗದಿಂದ (ಹಸ್ತವನ್ನು ಭೂಮಿಯಕಡೆ ಮುಖಮಾಡಿಸಿ) ಆಡಬೇಕು.

5. ಆಟಗಾರನು ಚೆಂಡನ್ನು ಕೆಳಭಾಗದಿಂದ ತಲುಪಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹೊಡೆಯಬೇಕು.

6. ಶರೀರದ ಸಮತೋಲನ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು, ಗಾಯಗಳಾಗದಂತೆ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಲು, ತಕ್ಷಣ ಮುಂದಿನ ನಡೆಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಅಗತ್ಯಬಿದ್ದರೆ (ಮುಂದೆ, ಎಡ ಅಥವಾ ಬಲಗಡೆಗೆ) ಡೈವ್ ಮಾಡಬಹುದು.



ಯೋಜನೆ (ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆ):

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಶಿಕ್ಷಕರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಈ ಪಾಠದಲ್ಲಿ ಕಲಿತ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಪೂರಕ ಚಟುವಟಿಕೆ/ ಮನೋರಂಜನಾ ಆಟವನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು.

ಅಧ್ಯಾಯ – 2 ಹಾಕಿ

ಈ ಆಟದಲ್ಲಿ ಕೆಳಕಂಡ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ

1. ನೇರ ಹೊಡೆತ
2. ಸ್ಕೂಪ್
3. ಏರಿಯಲ್ ಸ್ಟಾಪ್
4. ಡಾಜಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಕರ್ಣ ರೇಖೆಯ ಪಾಸ್
5. ಗೋಲ್ ಕೀಪರ್‌ನ ನಿಲುವು

ಹಾಕಿ ಆಟವು ದೇಶಿಯ ಆಟವಾಗಿದೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಹಾಗು ಕುತೂಹಲಕಾರಿ ಆಟವಾಗಿದ್ದು ಭಾರತದಾದ್ಯಂತ ತನ್ನದೇ ಆದಂತಹ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಆಟದಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

I. ನೇರ ಹೊಡೆತ:



1. **ಹಿಡಿತ:** ಕೈಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಸ್ಟಿಕ್ಕನ್ನು ತುದಿಯಿಂದ 2-3 ಇಂಚು ಕೆಳಗೆ ಹಿಡಿಯಬೇಕು (ಕ್ಲೋಸ್ಡ್ ಗ್ರಿಪ್)
2. **ಚೆಂಡಿನ ಸ್ಥಿತಿ:** ಚೆಂಡನ್ನು 9-12 ಇಂಚು ದೂರ ಎಡಗಾಲಿನ ನೇರಕ್ಕೆ ಇಡಬೇಕು.

3. **ನಿಲುವು:** ದೇಹವನ್ನು ಬಲಗಡೆ ಕಾಲು ಭಾಗ ತಿರುಗಿಸಿ ಎಡ ಭುಜವು ಗುರಿಯ ಕಡೆಗಿರಬೇಕು. ಎಡಗಾಲು ಮುಂದೆ ಇದ್ದು, ಅದರ ತುದಿ ಗುರಿಗೆ ಲಂಬ ಕೋನವಾಗಿ ಇರಬೇಕು. ಬಲಗಾಲ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲಲು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಎಡಗಾಲಿಗೆ ಕರ್ಣವಾಗಿ ಮೊಣಕಾಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಗಿಸಿ ತುದಿಗಾಲಿನಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಶರೀರವು ಚೆಂಡಿನ ಮೇಲೆ ಬಾಗಿರಬೇಕು.

4. **ನಿರ್ವಹಣೆ:** ಸ್ಟಿಕ್‌ನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಅದರ ತಲೆ ಭುಜದಷ್ಟು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಬೇಕು. ಸ್ಟಿಕ್‌ನ್ನು ಗಡಿಯಾರದ ಲೋಲಕ ತಿರುಗಿದ ಹಾಗೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬೀಸುತ್ತಾ ಚೆಂಡಿನ ಮಧ್ಯ ಭಾಗವನ್ನು ಸ್ಟಿಕ್ಕಿನ ಆಡುವ ಬದಿಯ ಮಧ್ಯ ಭಾಗದಿಂದ ಹೊಡೆಯಬೇಕು.

5. **ಅಂತ್ಯಾನುಗತ:** ಹೀಗೆ ಹೊಡೆದಾದ ನಂತರ ಸ್ಟಿಕ್ಕನ್ನು ಚೆಂಡು ಹೋದ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಚಾಚಬೇಕು. ಚೆಂಡಿನ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ದೇಹದ ಭಾರವನ್ನು ಎಡಗಾಲಿಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಬೇಕು.

II. ಸ್ಕೂಪ್: (ಚೆಂಡನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಚಿಮ್ಮುವುದು)



1. **ಹಿಡಿತ:** ಎರಡು ಕೈಗಳ ತೆರೆದ ಹಿಡಿತ (ಎಡಗೈ ಸ್ಟಿಕ್ಕಿನ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಬಲಗೈ ಸ್ಟಿಕ್ಕಿನ ಮಧ್ಯಕ್ಕೆ)

2. **ಚೆಂಡಿನ ಸ್ಥಿತಿ:** ಚೆಂಡನ್ನು 9-12 ಇಂಚು ದೂರ ಎಡಗಾಲಿನ ನೇರಕ್ಕೆ ಇಡಬೇಕು.

3. **ನಿಲುವು:** ದೇಹವನ್ನು ಬಲಗಡೆಗೆ ಕಾಲು ಭಾಗ ತಿರುಗಿಸಿ ಎಡಭುಜ ಗುರಿಯ ಕಡೆ ಇರಬೇಕು. ಎಡಗಾಲು ಮುಂದೆ ಇದ್ದು ಅದರ ತುದಿ ಗುರಿಗೆ ಲಂಬ ಕೋನವಾಗಿ ಇರಬೇಕು. ಬಲಗಾಲು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಎಡಗಾಲಿಗೆ ಕರ್ಣವಾಗಿ ತುದಿಗಾಲಿನಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಗಿಸಿರಬೇಕು. ಶರೀರವು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿರಬೇಕು. ದೇಹದ ಭಾರ ಬಲಗಾಲಿನ ಮೇಲಿರಬೇಕು.

4. **ನಿರ್ವಹಣೆ:** ಸ್ಟಿಕ್ಕಿನ ಆಡುವ ಬದಿಯ ಅಂಚನ್ನು ಚೆಂಡಿನ ಕೆಳಗೆ ಇಡಬೇಕು. ದೇಹವನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿಸಿ ದೇಹದ ಭಾರವು ಎಡಗಾಲಿಗೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಮುಂಗೈಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ರಭಸವಾಗಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಚಿಮ್ಮಬೇಕು.

5. **ಅಂತ್ಯಾನುಗತ:** ರಭಸದಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಚಿಮ್ಮಿಸಿದ ನಂತರ ಹಿಂದಿನ ಕಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ತರುವುದು. ಕ್ರಮೇಣ ದೇಹವನ್ನು ನೇರ ಮಾಡಬೇಕು.

III. ಏರಿಯಲ್ ಸ್ಟಾಪ್: (ಮೇಲಿನಿಂದ ಬರುವ ಚೆಂಡನ್ನು ತಡೆಯುವುದು)

1. **ಹಿಡಿತ:** ಎರಡು ಕೈ ತೆರೆದ ಹಿಡಿತ ಬರುವ ಚೆಂಡಿನ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಸ್ಟಿಕ್ಕಿನ ತಲೆಯು ಸೊಂಟ ಮತ್ತು ಮೊಣಕಾಲಿನ ಮಧ್ಯದ ಎತ್ತರದಷ್ಟು ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.

2. **ನಿಲುವು:** ದೇಹವು ಬರುವ ಚೆಂಡಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಇದ್ದು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಅಗಲ ಮಾಡಿ ದೇಹವು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ದೃಷ್ಟಿಯು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಚೆಂಡಿನ ಮೇಲಿರಬೇಕು.

3. **ನಿರ್ವಹಣೆ:** ಚೆಂಡನ್ನು ಸೊಂಟ ಅಥವಾ ಅದರ ಕೆಳಗಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ತಡೆಯಲು, ದೇಹವು ಚೆಂಡು ಬರುವ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ಬರಬೇಕು. ಚೆಂಡನ್ನು ತಡೆಯುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಟಿಕ್ಕಿನಿಂದ ಚೆಂಡಿನ ರಭಸವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿ ಪಾದದ ಮುಂದೆ ಬೀಳಿಸಬೇಕು. ಅಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ಚೆಂಡು ಗ್ರಹಿಸಿದ್ದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಬಂದರೆ ಸ್ಟಿಕ್ಕನ್ನು ಭುಜದ ಮೇಲೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯದೆ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಂತೆ ಅಡ್ಡವಾಗಿ ಹಿಡಿದು ಚೆಂಡನ್ನು ತಡೆಯಬೇಕು.

4. **ಅಂತ್ಯಾನುಗತ:** ಚೆಂಡನ್ನು ತಡೆದ ನಂತರ ಎಡಗೈಯಲ್ಲಿರುವ ಸ್ಟಿಕ್ಕನ್ನು ಕೆಳಗಡೆ ತರುವುದು.



IV. ಡಾಜಿಂಗ್ (ಡಯಾಗ್ನಲ್ ಪಾಸ್)

ಚೆಂಡನ್ನು ಎದುರಾಳಿಯಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿ ತಮ್ಮ ತಂಡದವರಿಗೆ ಚೆಂಡನ್ನು ನೀಡುವುದಕ್ಕೆ ಪಾಸ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಪಾಸ್ ನೀಡುವ ತಂತ್ರಗಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕರ್ಣ ರೇಖೆಯ ಪಾಸ್ ಒಂದು ವಿಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ಪ್ರಕಾರದ ಪಾಸ್ ನೀಡುವ ಕೌಶಲ್ಯದಲ್ಲಿ 'A' ಚೆಂಡನ್ನು ತನ್ನ ಬಲಬದಿಯಿಂದ 'B' ನ ಎಡಬದಿಗೆ ಚೆಂಡನ್ನು ಕಳುಹಿಸುತ್ತಾನೆ. 'B' ಚೆಂಡನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ತನ್ನ ಎಡಬದಿಯಿಂದ 'A' ನ ಬಲಬದಿಗೆ ಕಳುಹಿಸುತ್ತಾನೆ. ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸುವಂತೆ ಈ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಪಂದ್ಯದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎದುರಾಳಿಯನ್ನು ಸೋಲಿಸಲು ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಅಂದರೆ ಈ ಪಾಸ್‌ನಲ್ಲಿ 'B' ಆಟಗಾರ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಓಡಿದಾಗ 'A' ಆಟಗಾರನು ಚೆಂಡನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಕರ್ಣ ರೇಖೆಯಲ್ಲಿ 'B' ಗೆ ಪಾಸ್‌ಕೊಡುತ್ತಾನೆ. 'B' ಆಟಗಾರ ತನ್ನ ಸ್ಟಿಕ್ಕನ್ನು ರಿವರ್ಸ್ ಮಾಡಿ ಅಥವಾ ದೇಹವನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿ ನೇರವಾಗಿ ಚೆಂಡನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತಾನೆ. 'A' ಚೆಂಡನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿದ ನಂತರ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಓಡಿ 'B' ಕೊಡುವ ಕರ್ಣರೇಖೆಯ ಪಾಸ್‌ನ್ನು ತನ್ನ ಬಲಗಡೆಗೆ ತಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಈ ಇಬ್ಬರು ಆಟಗಾರರ ಮಧ್ಯ 10-15 ಮೀ. ದಷ್ಟು ಅಂತರವಿರಬೇಕು.



V. ಗೋಲ್‌ಕೀಪರ್ ನಿಲುವು:

ಸ್ಥಿತಿ: ಗೋಲ್ ಕೀಪರ್‌ನ ಮೊಣಕಾಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗಿರಬೇಕು. ದೇಹ ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು. ಎಡಗೈ ಅಂಗೈ ತೆರೆದಿರಬೇಕು. ಬಲಗೈಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಸ್ಟಿಕ್‌ನ್ನು ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು. ದೃಷ್ಟಿಯು ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗಿ ಚೆಂಡು ಬರುವ ಕಡೆಗೆ ವೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಮೊಣಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಗಿಸಬೇಕು.

ಯೋಜನೆ (ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆ):

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಶಿಕ್ಷಕರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಈ ಪಾಠದಲ್ಲಿ ಕಲಿತ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಪೂರಕ ಚಟುವಟಿಕೆ/ ಮನೋರಂಜನಾ ಆಟವನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು.



ಚಿತ್ರ 2.5 –ಗೋಲ್‌ಕೀಪರ್

ಅಧ್ಯಾಯ– 3 ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್

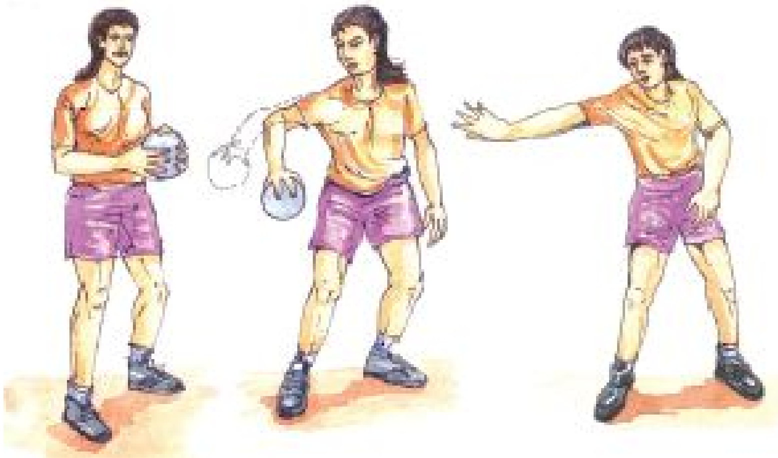
ಈ ಆಟದಲ್ಲಿ ಕೆಳಕಂಡ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ.

1. ಪಾಸ್ ಮಾಡುವುದು.
2. ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿಯುವುದು
3. ಶಾಟ್
4. ಡಾಜಿಂಗ್
5. ಗೋಲು ರಕ್ಷಣೆ

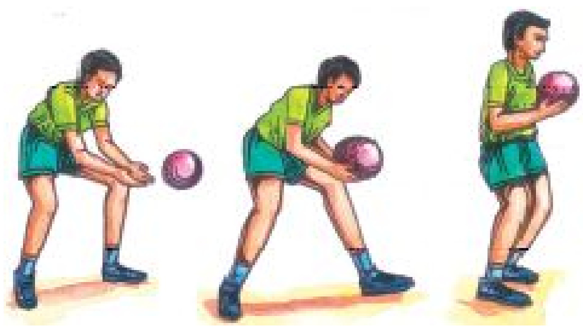
ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಆಟವು ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದ ಆಟವಾಗಿದೆ. ಇದು ಸಣ್ಣ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಕಡಿಮೆ ಸಲಕರಣೆಗಳ ಆಟವಾಗಿದ್ದು, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬೆಳೆಸುವ ಆಟವಾಗಿದೆ.

I. ಪಾಸ್ ಮಾಡುವುದು: (ರಿಸ್ಟ್ ಪಾಸ್)

1. **ಹಿಡಿತ ಮತ್ತು ನಿಲುವು:** ಬಲಗೈಯಲ್ಲಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿದು ಸೊಂಟದ ಹತ್ತಿರ ತರಬೇಕು.
2. **ನಿರ್ವಹಣೆ:** ಮೊಣಕೈಯನ್ನು ಮೇಲಕೆತ್ತುತ್ತ, ನಿಮ್ಮ ಅಂಗೈಯನ್ನು, ನಿಮ್ಮ ಬಲಗಡೆಯ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು. ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಬಲಗಾಲಿನ ಮೇಲಿಡಬೇಕು. ಅಂಗೈಯನ್ನು ಜೋರಾಗಿ ತಳ್ಳುತ್ತಾ ಚೆಂಡನ್ನು ಬಲದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಪಾಸ್ ಮಾಡಬೇಕು.
3. **ಅಂತ್ಯಾನುಗತ:** ಚೆಂಡನ್ನು ಪಾಸ್ ಮಾಡಿದ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಬಲಗೈಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ಚಾಚಬೇಕು.



II. ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿಯುವುದು: (ಮೊಣಕಾಲಿನ ಕೆಳಗೆ ಬರುವ ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿಯುವುದು).



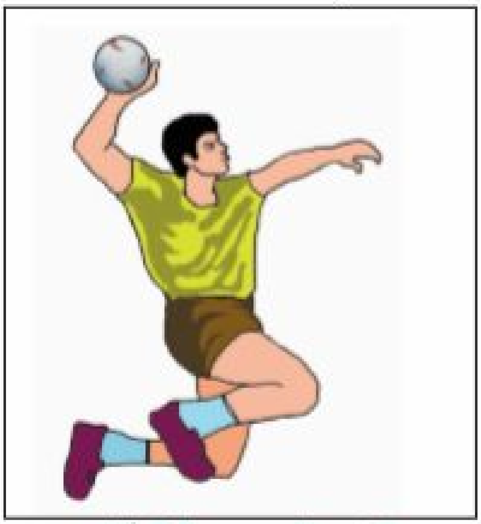
1. **ನಿಲುವು:** ಚೆಂಡಿನ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಮೊಳಕಾಲನ್ನು ಅಥವಾ ಬೆನ್ನನ್ನು ಬಾಗಿಸಿರಬೇಕು. ಚೆಂಡಿನ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ ಮತ್ತು ಕೆಳಗೆ ಚಾಚಿರಬೇಕು. ಕೈ ಚಾಚುವಾಗ ಬೆರಳುಗಳು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿರಬೇಕು.

2. **ನಿರ್ವಹಣೆ:** ಚೆಂಡನ್ನು ಬೆರಳುಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಹಿಡಿದಾಗ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೇಲೇಳಬೇಕು.

3. **ಅಂತ್ಯಾನುಗತ:** ನಿಂತು ಚೆಂಡನ್ನು ಎದೆಯ ಹತ್ತಿರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

III. ಶಾಟ್

A. ಜಂಪ್‌ಶಾಟ್: ಬಲಿಷ್ಠವಾದ ಭುಜ ಹೊಂದಿದ ಆಟಗಾರರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಈ ಕೌಶಲವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.



ಚಿತ್ರ 3.3 – ಜಂಪ್ ಶಾಟ್

1. **ನಿಲುವು:** ಓಡುತ್ತ ಬಂದು ಚೆಂಡನ್ನು ವಶಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಗ ಎಡಗಾಲು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿರಬೇಕು.

2. **ನಿರ್ವಹಣೆ:** ಚೆಂಡನ್ನು ತನ್ನಲ್ಲಿಯೇ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬಲಗಾಲಿನಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ದೊಡ್ಡ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡಬೇಕು, ಮತ್ತೆ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಎಡಗಾಲಿನಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಜಿಗಿದು, ಬಲಗೈಯನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ತಂದು, ದೇಹವನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ತಳ್ಳುತ್ತಾ ಚೆಂಡನ್ನು ಎಸೆಯಬೇಕು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಾಲನ್ನು ಹಿಡಿದ ನಂತರ ಮೂವರು ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟು ಈ ಶಾಟನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

3. **ಅಂತ್ಯಾನುಗತ:** ಚೆಂಡನ್ನು ಎಸೆದ ನಂತರ ಬಲಗಾಲು ಅಥವಾ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.

B. ಡೈವ್‌ಶಾಟ್:

1. **ನಿಲುವು:** ಗೋಲಿನ ಕಡೆ ಬೆನ್ನುಮಾಡಿ ನಿಂತಿರಬೇಕು. ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿರಬೇಕು.

2. **ನಿರ್ವಹಣೆ:** ಚೆಂಡು ಸಿಕ್ಕ ಕೂಡಲೆ ಸೊಂಟವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಗಿಸಬೇಕು. ಎಡಗಾಲನ್ನು ಎದುರಾಳಿ ಆಟಗಾರನ ಎಡಗಾಲಿನ ಮುಂದೆ ಡಯಾಗ್ನಲ್ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು. ಎಡಬದಿಗೆ ತಿರುಗುತ್ತ ಗೋಲ್ ಪೋಸ್ಟಿಗೆ ಎದುರಾಗಿ ಎದೆಯನ್ನು ಮುಂದೆ ತಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ಡೈವ್ ಮಾಡುತ್ತ ಬಲಗೈಯಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಗೋಲ್‌ಪೋಸ್ಟ್ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಎಸೆಯುವುದು.



3. **ಅಂತ್ಯಾನುಗತ:** ಚೆಂಡನ್ನು ಎಸೆದಾದ ನಂತರ ಕೈಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಬೇಕು ಮತ್ತು ಉರುಳಬೇಕು.

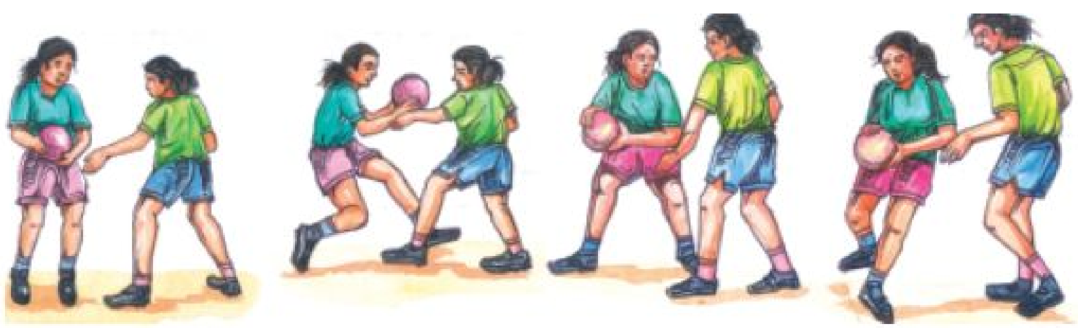
IV. ಡಾಜ್: ಬಲ ಮತ್ತು ಎಡ ಡಾಜ್

A. ಬಲ (ರೈಟ್) ಡಾಜ್

1. **ನಿಲುವು:** ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಆಟಗಾರನಿಂದ ಸುಮಾರು 2 ಅಡಿ ದೂರದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಬಲಗಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಚೆಂಡನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು.

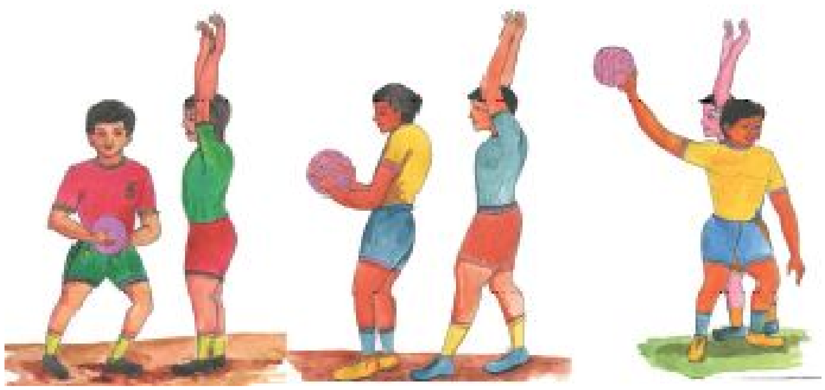
2. **ನಿರ್ವಹಣೆ:** ಚೆಂಡನ್ನು ಪಡೆದ ಕೂಡಲೇ ಎಡಗಾಲನ್ನು ರಕ್ಷಣಾ ಆಟಗಾರನ ಬಲ ಭಾಗದ ಮುಂದೆಯಿಟ್ಟು ಚೆಂಡನ್ನು ಎರಡೂ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ಎಡಬದಿಗೆ ವಾಲಿದಾಗ ರಕ್ಷಾಣಾ ಆಟಗಾರನು ದಾಳಿಘಾರನ ಕಡೆಗೆ ಬರುತ್ತಾನೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ದಾಳಿಗಾರ ತನ್ನ ಎಡಗಾಲನ್ನು ರಕ್ಷಣ ಆಟಗಾರನ ಎಡಗಾಲಿನ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಬಾಲನ್ನು ಬಲ ಬದಿಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ದು ಮೇಲೆ ಜಿಗಿದು ಗೋಲ್ ಪೋಸ್ಟ್‌ಕಡೆಗೆ ಶಾಟ್ ಮಾಡುವುದು ಅಥವಾ ಪಾಸ್ ನೀಡುವುದು.

3. **ಅಂತ್ಯಾನುಗತ:** ಶಾಟ್/ ಪಾಸ್ ಮಾಡಿದ ನಂತರ, ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ನೆಲಕ್ಕೆ ಇಳಿದು ದಿಕ್ಕು ಬದಲಾಯಿಸಿ ಚೆಂಡು ಪಡೆಯಲು ಮುಂದೆ ಸಾಗಬೇಕು.



B. ಎಡ (ಲೆಫ್ಟ್) ಡಾಜ್:

1. **ನಿಲುವು:** ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಆಟಗಾರನಿಂದ ಸುಮಾರು 2 ಅಡಿ ದೂರದಲ್ಲಿರುವಾಗ ತಂಡದ ಸಹ ಆಟಗಾರನಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು.
2. **ನಿರ್ವಹಣೆ:** ಚೆಂಡು ಸಿಕ್ಕ ಕೂಡಲೇ ಬಲಗಾಲನ್ನು ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಆಟಗಾರನ ಎಡಗಾಲಿನ ಹೊರಬದಿಗೆ ಇಡಬೇಕು. ಚೆಂಡನ್ನು ಎರಡೂ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ಬಲಬದಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು. ಎಡಗಾಲನ್ನು ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಆಟಗಾರನ ಬಲಗಾಲಿನ ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟು, ಚೆಂಡನ್ನು ಎಡಗಾಲಿನ ಹೊರಬದಿಗೆ ಪುಟಿಸಿ, ಎಡಗೈನಲ್ಲಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟು ಅದೇ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಬಲಗೈಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಜಿಗಿದು ಶಾಟ್ ಪಾಸ್ ಪಾಸ್ ಮಾಡಬೇಕು.
3. **ಅಂತ್ಯಾನುಗತ:** ಶಾಟ್/ ಪಾಸ್ ಮಾಡಿಯಾದ ನಂತರ, ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ನೆಲಕ್ಕೆ ಇಳಿದು, ದಿಕ್ಕು ಬದಲಾಯಿಸಿ ಚೆಂಡು ಪಡೆಯಲು ಮುಂದೆ ಸಾಗಬೇಕು.



V. ಗೋಲ್ ರಕ್ಷಣೆ:

ಸೊಂಟದ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಬಂದ ಶಾಟ್ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು

1. ಚೆಂಡಿನ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕು.
2. ಸೊಂಟದ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಬಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಕೈಗಳನ್ನು ಚೆಂಡಿನ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು.
3. ಚೆಂಡನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಚೆಂಡನ್ನು ನಿಮ್ಮ ವಶದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.



ಯೋಜನೆ:

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಶಿಕ್ಷಕರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಈ ಪಾಠದಲ್ಲಿ ಕಲಿತ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಪೂರಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು.

ಅಧ್ಯಾಯ–4 ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್

ಈ ಆಟದಲ್ಲಿ ಕೆಳಕಾಣಿಸಿದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ

1. ಚೆಂಡಿನೊಂದಿಗೆ ಚಲಿಸುವುದು
2. ಓವರ್ ಹೆಡ್ ಪಾಸ್
3. ಶೂಟ್ ಮಾಡುವುದು
4. ಜಂಪ್ ಶಾಟ್
5. ಲೇ ಅಪ್‌ಶಾಟ್

ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಟವು ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದ ಆಟವಾಗಿದೆ. ಈ ಆಟವನ್ನು ಒಳಾಂಗಣ ಮತ್ತು ಹೊರಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಆಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಈ ಆಟವು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ಆಟದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕಲಿಯುವುದರ ಮೂಲಕ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ವೇಗ ಮತ್ತು ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣುತೆಯ ಗುಣಗಳು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

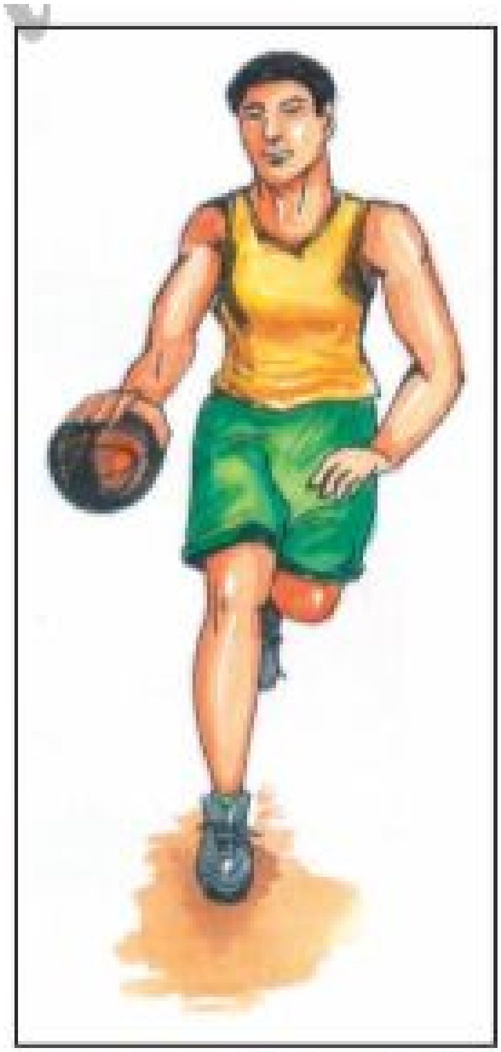
ಈ ಆಟವನ್ನು ಸಣ್ಣ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಅಂಕಣವನ್ನು ರಚಿಸಿ ಆಡಬಹುದಾಗಿದೆ.

I. ಚೆಂಡನ್ನು ಪುಟಿಸುತ್ತಾ ಚಲಿಸುವುದು (ಡ್ರಿಬ್ಲಿಂಗ್):

ಬಲಗೈನವರು ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟು ಡಯಗ್ನಲ್ ನಿಲುವಿನಲ್ಲಿ ನಿಂತಿರಬೇಕು. ಮೊಣಕಾಲುಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಡಿಸಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ದೃಷ್ಟಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ನೋಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಚೆಂಡನ್ನು ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ತನ್ನ ಬಲ ಮೊಣಕೈಯನ್ನು ಬಿಡಿಸುತ್ತಾ ಚೆಂಡನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಮುಂಗೈ ಮಣಿಕಟ್ಟು ಮತ್ತು ಬೆರಳುಗಳು ಮಡಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಚೆಂಡು ನೆಲಕ್ಕೆ ಪುಟಿದು ಮೇಲೆ ಬರುವಾಗ ಬಲಗೈ ಚೆಂಡಿನೊಂದಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುತ್ತಾ ಮೇಲೆ ಬರಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಚೆಂಡು ಮೊಣಕಾಲಿನಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ತನಕ ಮಾತ್ರ ಬಂದಿರತಕ್ಕದ್ದು ದೃಷ್ಟಿಯು ಚೆಂಡಿನ ಮೇಲಿರದೇ ಮುಂದೆ ಇರಬೇಕು.

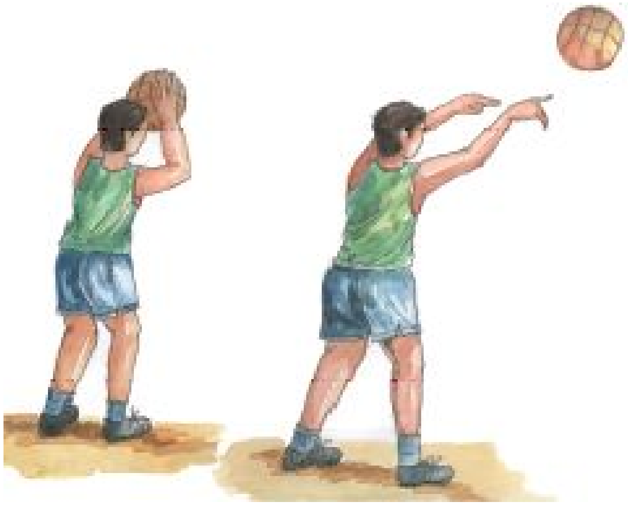
ಚೆಂಡಿನೊಂದಿಗೆ ಚಲಿಸುವಾಗ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶರೀರದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಪುಟಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಎದುರಾಳಿ ಆಟಗಾರರಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಬೇಕಾದಾಗ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಂತೆ ಎಡಗೈಯಿಂದ ಚೆಂಡಿನ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಸಹಾಯ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಚೆಂಡನ್ನು ಮೊಣಕಾಲಿನವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಪುಟಿಸುತ್ತಾರೆ. ಎದುರಾಳಿಗಳು ಇಲ್ಲದೇ ಇರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ

ಚೆಂಡನ್ನು ಸೊಂಟ ಭಾಗದವರೆಗೂ ಪುಟಿಸಲಾಗುವುದು. ಈ ರೀತಿ ಪುಟಿಸುವಾಗ ಚೆಂಡನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಲಂಬವಾಗಿ ಪುಟಿಸದೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದಕ್ಕೆ ದೂಗಿಸಬೇಕು.



ಚಿತ್ರ 4.1 – ಚೆಂಡಿನೊಂದಿಗೆ ಚಲಿಸುವುದು

II. ಓವರ್ ಹೆಡ್ ಪಾಸ್:



1. **ನಿಲುವು:** ಚೆಂಡನ್ನು ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ತಲೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಡಯಗ್ನಲ್ ನಿಲುವಿನಲ್ಲಿ ನಿಂತಿರಬೇಕು. ಚೆಂಡು ಪಾಸ್ ಮಾಡಬೇಕಾದ ದಿಕ್ಕಿನೆಡೆಗೆ ಮೊಣಕೈಗಳು ಸೂಚಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು ಹಾಗೂ ದೃಷ್ಟಿಯು ಗುರಿಯೆಡೆಗೆ ಇರಬೇಕು.

2. **ನಿರ್ವಹಣೆ:** ಶರೀರದ ಭಾಗವನ್ನು ಹಿಂದಿನ ಕಾಲಿನಿಂದ ಮುಂದಿನ ಕಾಲಿಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸುತ್ತಾ ಚೆಂಡನ್ನು ಜೊತೆಗಾರನಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಮೊಣಕೈಗಳನ್ನು ಚಾಚುವುದರೊಂದಿಗೆ ತನ್ನ ತಲೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಿಂದ ಪಾಸ್ ಮಾಡಬೇಕು.

3. **ಅಂತ್ಯಾನುಗತ:** ಚೆಂಡನ್ನು ಪಾಸ್ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಶರೀರದ ಭಾಗವನ್ನು ಹಿಂದಿನ ಕಾಲಿನಿಂದ ಮುಂದಿನ ಕಾಲಿಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಕೈ ಬೆರಳುಗಳು ಗುರಿಯೆಡೆಗೆ ಸೂಚಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಹಿಂದಿನ ಕಾಲು ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದೆ ಇಡುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ಸಮತೋಲನ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

4. **ಚೆಂಡನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು:** ಸಹ ಆಟಗಾರನು ಪಾಸ್ ಮಾಡಿದ ಚೆಂಡನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಚೆಂಡು ಬರುತ್ತಿರುವ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದೆ ಸಾಗಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ ಚಾಚುವುದರೊಂದಿಗೆ ಚೆಂಡಿನೊಡನೆ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕು. ಚೆಂಡು ಕೈಗಳೊಡನೆ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದಾಕ್ಷಣ ಮೊಣಕೈಗಳನ್ನು ಮಡಿಚುವುದರೊಂದಿಗೆ ಚೆಂಡನ್ನು ದೇಹದೆಡೆಗೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಚೆಂಡಿನ ವೇಗವನ್ನು ಕ್ರಮೇಣ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿ ಚೆಂಡಿನ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಮುಂದಿನ ಚಲನೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ನಿಲುವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

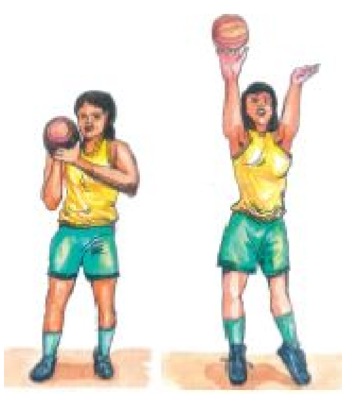
III. ಶೂಟ್ ಮಾಡುವುದು- ಒಂದು ಕೈ ಸೆಟ್ ಶಾಟ್

1. **ನಿಲುವು:** ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಭುಜದ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ತುದಿಗಾಲನ್ನು ನೇರವಾಗಿಟ್ಟು ನಿಂತಿರಬೇಕು. ಮೊಣಕಾಲುಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಡಿಚಿರಬೇಕು. ಭುಜಗಳು ಸಡಿಲವಾಗಿದ್ದು, ಚೆಂಡನ್ನು ಕಿವಿ ಹಾಗೂ ಭುಜದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು. (ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ)

   ಬಲಗೈ ಬಳಸುವವರು ತಮ್ಮ ಬಲಗೈಯನ್ನು ಚೆಂಡಿನ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿಯೂ ಮತ್ತು ಎಡಗೈಯನ್ನು ಚೆಂಡಿನ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿಯೂ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು. ದೃಷ್ಟಿಯು ಗುರಿಯೆಡೆಗೆ ಇರಬೇಕು.

2. **ನಿರ್ವಹಣೆ:** ಚೆಂಡನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳಿಸುವಾಗ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಕಾಲುಗಳು, ಬೆನ್ನು ಭುಜಗಳು ಹಾಗೂ ಬಲ ಮೊಣಕೈಯನ್ನು ಚಾಚಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಲಗೈ ಮಣಿಕಟ್ಟು ಮತ್ತು ಬೆರಳುಗಳು ಮಡಿಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಚೆಂಡನ್ನು ಬಲ ತೋರುಬೆರಳಿನ ತುದಿಯಿಂದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ರಿಂಗಿನ ಕಡೆಗೆ ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಬಿಡುಗಡೆಗೊಂಡ ಚೆಂಡು ಹಿಮ್ಮುಖವಾಗಿ ತಿರುಗುತ್ತಿರಬೇಕು (Spin).

3. **ಅಂತ್ಯಾನುಗತ:** ಬಲಗೈ ಚಾಚಿರಬೇಕು. ಬಲ ತೋರುಬೆರಳುಗಳು ಗುರಿಯೆಡೆಗೆ ಸೂಚಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಬಲಗೈ ಹಸ್ತವು ಕೆಳಮುಖವಾಗಿರಬೇಕು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ರಟ್ಟೆಯು ಕಿವಿಗೆ ತಗುಲಬೇಕು.

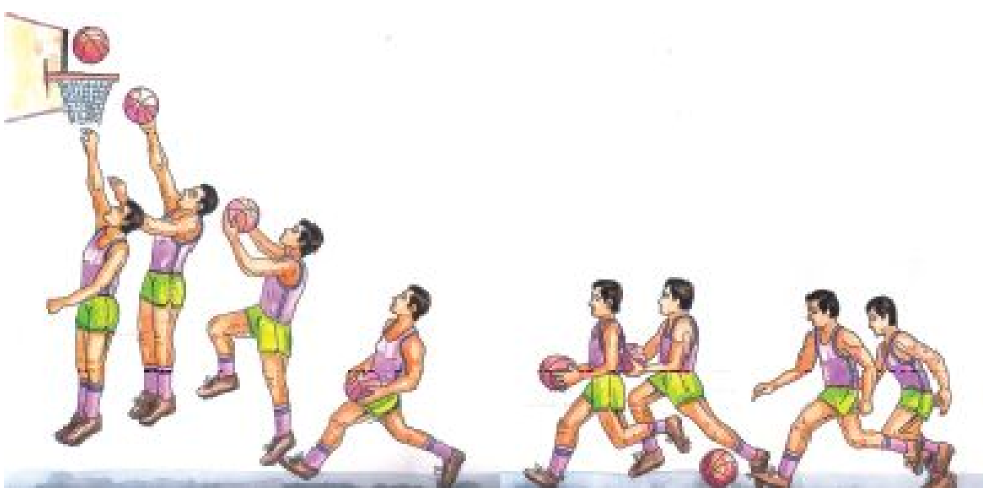


IV. ನಿಲ್ಲುವುದು-ಜಂಪ್ ಸ್ಟಾಪ್:

ಈ ಪ್ರಕಾರದ ನಿಲ್ಲುವ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಆಟಗಾರನು ಬಲ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಹಿಡಿಯುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ಇಡುತ್ತಾ ಅದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತಾನೆ. ಶರೀರದ ಸಮತೋಲನ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವದಕ್ಕಾಗಿ ಶರೀರದ ಭಾಗವನ್ನು ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿರುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಡಿಚುವುದರ ಮೂಲಕ ಗುರುತ್ವ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮೀಪ ತರುತ್ತಾನೆ.

V. ಲೇ ಅಪ್ ಶಾಟ್:

ಇದು ಸರಣಿ ನೈಪುಣ್ಯತೆಯಾಗಿದ್ದು, ಇದರಲ್ಲಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಪುಟಿಸುವುದು, ಸ್ಟೆಪ್ ಸ್ಟಾಪ್ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಶೂಟಿಂಗ್ ಬರುತ್ತವೆ. ಬಲಗೈ ಆಟಗಾರರು ಚೆಂಡನ್ನು ಡ್ರಿಬಲ್ ಮಾಡುತ್ತಾ ಹಿಂಭಾಗ ಹಲಗೆಯ (Back Board) ಕಡೆಗೆ ಬರಬೇಕು. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಇಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಹಿಡಿಯುವಾಗ ಚೆಂಡಿನ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಎಡಗೈ ಮತ್ತು ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬಲಗೈ ಇರಬೇಕು. (ಡ್ರಿಬಲ್ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಎಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದೆಂಬುದು ಆಟಗಾರನ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ). ಬಲಗಾಲಿನಿಂದ ಹೆಜ್ಜೆಯಿಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿಯತಕ್ಕದ್ದು. ನಂತರ ಎಡಗಾಲಿನಿಂದ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನು ಇಡಬೇಕು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಎಡ ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಮಡಚಿ ದೇಹದ ಭಾರವನ್ನು ವರ್ಗಾಯಿಸಿ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಜಿಗಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿಂದ ಬಲ ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಮತ್ತು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತುತ್ತಾ ಎಡಗಾಲ ಮೇಲೆ ಜಿಗಿಯಬೇಕು ಮತ್ತು ಚೆಂಡನ್ನು ಬಲಗೈಯಿಂದ ಗುರಿಯೆಡೆಗೆ ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಕಾಲು ಬೆನ್ನು ಭುಜ ಹಾಗೂ ಮೊಣಕೈಗಳನ್ನು ಚಾಚಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಬಲಗೈ ಮಣಿಗಂಟು ಹಾಗೂ ಬೆರಳುಗಳು ಮಡಿಚಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಚೆಂಡನ್ನು ಬಲ ತೋರು ಬೆರಳಿನ ತುದಿಯಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಅಂತ್ಯಾನುಗತದಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಇಳಿಯಬೇಕು.



ಯೋಜನೆ (ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆ):

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಶಿಕ್ಷಕರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಈ ಪಾಠದಲ್ಲಿ ಕಲಿತ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಪೂರಕ ಚಟುವಟಿಕೆ/ ಮನೋರಂಜನಾ ಆಟವನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು.

ಅಧ್ಯಾಯ–5 ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್

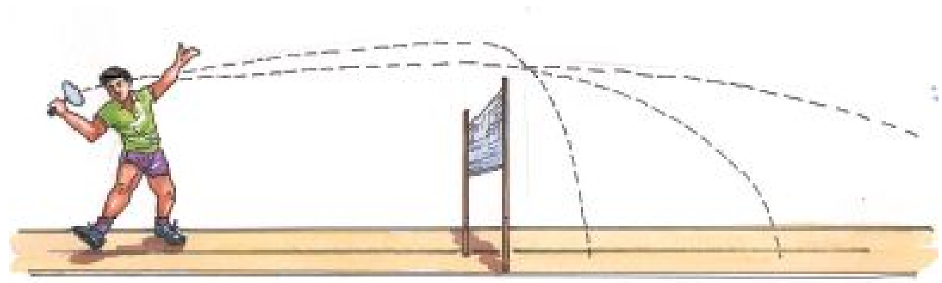
ಈ ಆಟದಲ್ಲಿ ಕೆಳಕಂಡ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ.

1. ಪ್ಲೇಸಿಂಗ್
2. ಬ್ಯಾಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸರ್ವೀಸ್
3. ಬ್ಯಾಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ರಿಸೀವ್/ ರಿಟರ್ನ್
4. ಒವ್ಹರ್ ಹೆಡ್ ಫೋರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ರಿಟರ್ನ್

ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಆಟವು ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಟವಾಗಿದೆ. ಈ ಆಟವು ಒಳಾಂಗಣ ಆಟವಾಗಿದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಆಟದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ವೇಗ, ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಗುಣಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿವೆ.

I. ಪ್ಲೇಸಿಂಗ್:

ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಆಟ ಆಡುತ್ತಾ ತೀವ್ರ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಏರ್ಪಟ್ಟಾಗ ಎದುರಾಳಿಯ ತಂತ್ರಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ತಂತ್ರದ ಆಟ ಆಡಿ ಅವನನ್ನು ವಂಚಿಸಿ ಸರಿಯಾದ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಕಾಕ್ ಹೊಡೆದು ಅಂಕ ಪಡೆಯುವ ಕ್ರಿಯೆ. ಇಲ್ಲಿ ಎದುರಾಳಿಯಿಂದ ಬಂದ ಕಾಕ್‌ನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ, ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ವೀಕ್ಷಿಸಿ, ಅದರ ವೇಗ ಗಮನಿಸಿ, ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ರಿಟರ್ನ್ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಆಟಗಾರನು ಅದೇ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ವೇಗದ ಗತಿ ಬದಲಾಯಿಸಿ ಯಾವ ಕೈಯಿಂದ ಆಡುವ ಆಟಗಾರನೆಂಬುದು ತಿಳಿದು, ಅವನಿಗೆ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಆ ಸಮಯ ಅರಿತು 'ಕಾಕ್'ನ್ನು ಎದುರಾಳಿಯ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಕೆಳಗೆ ಬೀಳುವಂತೆ ಮಾಡುವುದೇ 'ಪ್ಲೇಸಿಂಗ್'. ಆಟದಲ್ಲಿ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿ ಜಯಪಡೆಯಲು ಇದು ಮಹತ್ವದ ಅಂಶವಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಆಟ ಇನ್ನೂ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಆಡಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಪ್ಲೇಸಿಂಗ್ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎದುರಾಳಿ ವಿರುದ್ಧ ಅಂಕಗಳಿಕೆಯ ಹೊಡೆತವಾಗಿದೆ.



II. ಬ್ಯಾಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸರ್ವೀಸ್:

1. **ಹಿಡಿತ ಮತ್ತು ನಿಲುವು:** ಬಲಗೈ ಆಟಗಾರನು, ಎಡಗಾಲು ಮುಂದಿಟ್ಟು, ಬಲಗೈಯಲ್ಲಿ ರ್ಯಾಕೆಟನ್ನು ಹಿಮ್ಮುಖವಾಗಿ, ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡವಾಗಿ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಶಟಲನ್ನು ಎಡಗೈಯಲ್ಲಿ ರ್ಯಾಕೆಟ್ಟಿನ ಮುಂದೆ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು.
2. **ನಿರ್ವಹಣೆ:** ಎಡಗೈಯಿಂದ ಶಟಲ್‌ನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ರ್ಯಾಕೆಟ್ಟಿನ ಹಿಂಭಾಗದಿಂದ ಜಾಳಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ದಾಟುವಂತೆ ಹೊಡೆಯಬೇಕು.
3. **ಅಂತ್ಯಾನುಗತ:** ಶಟಲ್ ಹೊಡೆದ ತಕ್ಷಣ ಬಲಗಾಲು ಮತ್ತು ಎಡಗಾಲು ಸಮಾಂತರವಾಗಿ ತಂದು ಬಲಗೈಲ್ಲಿದ್ದ ರ್ಯಾಕೆಟನ್ನು ಮೇಲೆ ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿದು ಹಿಂಬರುವ ಶಟಲ್‌ನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಸಿದ್ಧನಾಗಬೇಕು.

III. ಬ್ಯಾಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ರಿಸೀವ್/ ರಿಟರ್ನಿಂಗ್ (ಕೈ ಹಿಂಬದಿಯಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಹಿಂದಿರುಗಿಸುವುದು):

1. **ನಿಲುವು:** ಬಲಗೈ ಆಟಗಾರನು ರ್ಯಾಕೆಟ್‌ನ್ನು ಬಲಗೈಯಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಎದುರು ಮತ್ತು ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಸಮನಾದ ಭಾರ ಹಾಕಿ ನಿಂತಿರಬೇಕು.
2. **ನಿರ್ವಹಣೆ:** ಬಲಗಾಲು ಮುಂದೆ ಅಥವಾ ಎಡಗಾಲು ಹಿಂದೆ ಇಟ್ಟು ರ್ಯಾಕೆಟ್ಟನ್ನು ದೇಹದ ಎಡಗಡೆಗೆ ತರಬೇಕು ಮತ್ತು ಎಡಗಡೆಗೆ ಬರುತ್ತಿರುವ ಶಟಲ್‌ನ್ನು ರ್ಯಾಕೆಟ್ಟಿನ ಹಿಂಬದಿಯಿಂದ ಹೊಡೆಯಬೇಕು.
3. **ಅಂತ್ಯಾನುಗತ:** ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಅಥವಾ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದೆ ತಂದು ಮೂಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು ಮತ್ತು ಹಿಂಬರುವ ಶಟಲ್‌ನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಸಿದ್ಧನಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.



IV. ಓವರ್ ಹೆಡ್ ಫೋರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ರಿಟರ್ನ್ (ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಕೈ ಮುಂಭಾಗದಿಂದ ಹಿಂದಿರುಗಿಸುವುದು):

ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಪಟುವನ್ನು ದಾಟಿ ಹಿಂದೆ ಬರುತ್ತಿರುವ ಶಟಲ್‌ನ್ನು ಹಿಂತಿರುಗಿಸುವ ಕೌಶಲ್ಯವಾಗಿದೆ.

1. **ನಿಲುವು:** ಬಲಗೈ ಆಟಗಾರನು ಎಡಗಾಲು ಮುಂದಿಟ್ಟು ಬಲಗೈಯಿಂದ ರ್ಯಾಕೆಟ್‌ನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲೆತ್ತಿ ಬಲಗಾಲ ಮೇಲೆ ಭಾರ ಹಾಕಿ ನಿಂತುಕೊಂಡು ಸಿದ್ಧನಾಗುವನು.

2. **ನಿರ್ವಹಣೆ:** ಮೇಲಿನಿಂದ ಬರುತ್ತಿರುವ ಶಟಲ್‌ನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾ, ಶಟಲ್ ತನ್ನ ನಿಲುಕಿನಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತಲೇ ಅದನ್ನು (ತನ್ನ ತಲೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗ ಮತ್ತು ಹಿಂದೆ ಇರುವಾಗ) ರ್ಯಾಕೆಟ್ಟಿನಿಂದ ಬಲವಾಗಿ ಎದುರಾಳಿಯ ಅಂಕಣಕ್ಕೆ ದಾಟುವಂತೆ ಹೊಡೆಯಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಹೊಡೆಯುವಾಗ ದೇಹದ ಭಾರವನ್ನು ಎಡಗಾಲಿಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಬೇಕು.

3. **ಅಂತ್ಯಾನುಗತ:** ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎಡಗಾಲಿಗೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿಟ್ಟು, ರ್ಯಾಕೆಟ್‌ನ್ನು ಕೆಳಗೆ ದೇಹದ ಎದುರಿಗೆ ತಂದು ಹಿಂದಿರುಗುವ ಶಟಲ್‌ನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಸಿದ್ಧನಾಗಬೇಕು.

ಯೋಜನೆ (ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆ):

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಶಿಕ್ಷಕರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಈ ಪಾಠದಲ್ಲಿ ಕಲಿತ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಪೂರಕ ಚಟುವಟಿಕೆ/ ಮನೋರಂಜನಾ ಆಟವನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು.

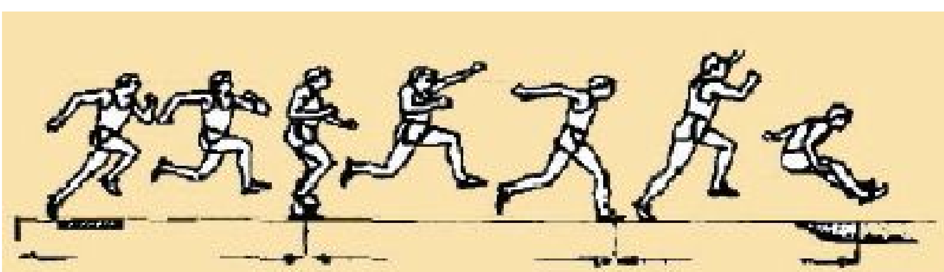
ಮೇಲಾಟಗಳು

ಅಧ್ಯಾಯ–6 ತ್ರಿವಿಧ ಜಿಗಿತ

ಈ ಮೇಲಾಟದಲ್ಲಿ ಕೆಳಕಂಡ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ.

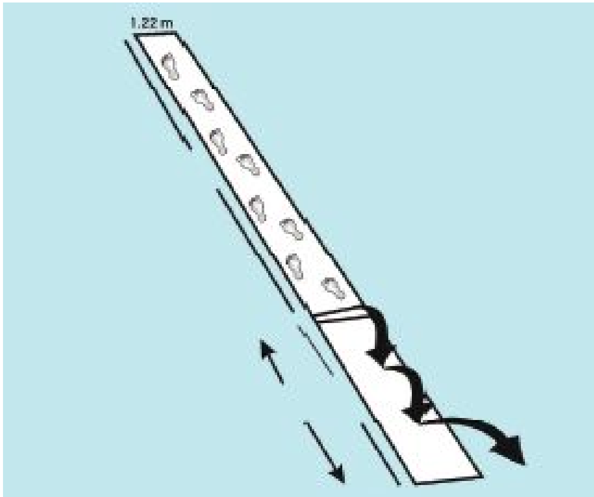
1. ಚೆಕ್ ಮಾರ್ಕ್ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು
2. ಹಲಗೆಯ ಕಡೆ ಓಡುವುದು ಹಾಗೂ ಟೇಕ್ ಆಫ್
3. ಮೊದಲ ಜಿಗಿತ- ಹಾಪ್ (ಕುಂಟುವುದು)
4. ಎರಡನೆಯ ಜಿಗಿತ- ಸ್ಟೆಪ್
5. ಮೂರನೆಯ ಜಿಗಿತ- ಜಂಪ್
6. ಲ್ಯಾಂಡಿಂಗ್

ಮೇಲಾಟಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವು ರೀತಿಯ ಆಟವನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ತ್ರಿವಿಧ ಜಿಗಿತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದ್ದು, ಈ ಪಾಠದಲ್ಲಿ ತ್ರಿವಿಧ ಜಿಗಿತದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯಬಹುದಾಗಿದೆ. ತ್ರಿವಿಧ ಜಿಗಿತವು ಮೇಲಾಟಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಹು ವಿಶೇಷವಾದ ಮೈದಾನದ ಜಿಗಿತದ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಾಗಿದೆ. ತ್ರಿವಿಧ ಜಿಗಿತವು ಈ ಮೂರು ರೀತಿಯ ಜಿಗಿತದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಈ ತ್ರಿವಿಧ ಜಿಗಿತದಲ್ಲಿ ವೇಗ, ಕುಂಟುವುದು, ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನಿಟ್ಟು ಜಿಗಿಯುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವಂತದ್ದಾಗಿದೆ. ತ್ರಿವಿಧ ಜಿಗಿತದಲ್ಲಿ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಅತಿ ವೇಗವಾಗಿ ಓಡುತ್ತಾ ಕುಂಟಿ, ಹೆಜ್ಜೆ ಇಟ್ಟು, ಜಿಗಿಯುವ ಕ್ರಮವುಳ್ಳ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.



I. ತ್ರಿವಿಧ ಜಿಗಿತಕ್ಕಾಗಿ ಚೆಕ್ ಮಾರ್ಕ್:

ಟೇಕ್ ಆಫ್ ಹಲಗೆಯಿಂದ ಹಿಂದೆ ಓಡುವ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಿಗದಿತ ದೂರದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಗುರುತು ಮಾಡಿಕೊಂಡು (ಚೆಕ್ ಮಾರ್ಕ್) ಅಲ್ಲಿಂದ ಓಟವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡುವುದು. ಜಿಗಿತಗಾರರು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ದೂರವನ್ನು ಹೆಜ್ಜೆಗಳ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ನಿಗದಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವರು.



II. ಹಲಗೆಯ ಕಡೆಗೆ ಓಡುವುದು ಹಾಗೂ ಟೇಕ್ ಆಫ್:

ತ್ರಿವಿಧ ಜಿಗಿತಗಾರನು ಓಡುವ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಿದ ಸ್ಥಳದಿಂದ ಓಟವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಹೆಜ್ಜೆಯೊಂದಿಗೆ ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಓಟದ ವೇಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾ ಹಲಗೆಯ ಕಡೆಗೆ ಓಡುವನು.

ಜಿಗಿತದ ವೇಗವನ್ನು ಗರಿಷ್ಠ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾ ಹಲಗೆಯನ್ನು ತಲುಪಿ ಬಲವಾದ ಕಾಲನ್ನು ಹಲಗೆಯ ಮೇಲೆ ಊರಿ (ಟೇಕ್ಆಫ್) ಕುಂಟಲು ಎಗರುವನು.



III. ಮೊದಲ ಜಿಗಿತ ಹಾಪ್:

ಒಂಟಿ ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಜಿಗಿಯುತ್ತಾ (ಕುಂಟು) ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದನ್ನು ಹಾಪ್ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಟೇಕ್ ಅಫ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಕಾಲಿನಿಂದ ಜಿಗಿದು (ಕುಂಟಿ) ಮತ್ತೇ ಅದೇ ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವುದು. ಟೇಕ್ ಅಫ್ ಕಾಲಿನ ವಿರುದ್ಧದ ಕೈ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುವುದು.

IV. ಎರಡನೆಯ ಜಿಗಿತ ಸ್ಟೆಪ್:

ಜಿಗಿತಗಾರ ಒಂದು ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಟೇಕ್‌ಆಫ್ ಮಾಡಿ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಆದಷ್ಟು ದೂರ ಚಲಿಸಿ, ಮುಂದೆ ಮತ್ತೊಂದು ಕಾಲಿನಿಂದ ನೆಲವನ್ನು ತುಳಿಯುವುದನ್ನು ಸ್ಟೆಪ್ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ.

V. ಮೂರನೆಯ ಜಿಗಿತ ಜಂಪ್:

ಮುಂದೆ ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿದ ಕಾಲಿನಿಂದ ನೆಲವನ್ನು ಪ್ರಬಲವಾಗಿ ಒತ್ತಿ ಜಂಪನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಕೈಗಳು ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಇರಬೇಕು.

VI. ಉಸುಕಿನ ಗುಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಇಳಿಯುವುದು (ಲ್ಯಾಂಡಿಂಗ್):

ಜಂಪ್ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುತ್ತಾ ರಭಸವಾಗಿ ಜಿಗಿತದ ಉಸುಕಿನ ಗುಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಇಳಿಯುವುದು. ರಭಸವಾಗಿ ಕೈಗಳ ಚಲನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದು. ಜಿಗಿತಗಾರನು ಕಾಲುಗಳು ಬೇಗ ನೆಲವನ್ನು ಮುಟ್ಟದಂತೆ ಮುಂದೆ ಮತ್ತು ಮೇಲೆತ್ತಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.



ಯೋಜನೆ:

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಶಿಕ್ಷಕರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಈ ಪಾಠದಲ್ಲಿ ಕಲಿತ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಪೂರಕ ಚಟುವಟಿಕೆ/ ಮನೋರಂಜನಾ ಆಟವನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು.

ಅಧ್ಯಾಯ–7 ಜಾವೆಲಿನ್ ಎಸೆತ

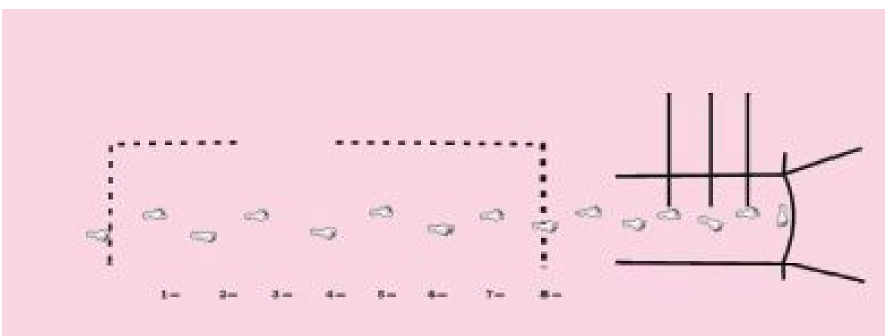
ಈ ಮೇಲಾಟದಲ್ಲಿ ಕೆಳಕಂಡ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ.

1. ಚೆಕ್‌ಮಾರ್ಕ್ ಗುರ್ತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು (ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಗುರುತು)
2. ಜಾವೆಲಿನ್ ಹಿಡಿತ
3. ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಓಟ ಮತ್ತು ಜಾವೆಲಿನ್‌ನ್ನು ಹೊತ್ತೊಯ್ಯುವುದು
4. ಐದು ಹೆಜ್ಜೆ ನಿರ್ವಹಣೆ
5. ಅಂತ್ಯಾನುಗತ

ಜಾವೆಲಿನ್ ಎಸೆತವು ಮೇಲಾಟಗಳಲ್ಲಿ ಮೈದಾನದ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಾಗಿದೆ. ಜಾವೆಲಿನ್ ಎಸೆತದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯೋಣ.

ಚೆಕ್‌ಮಾರ್ಕ್ (ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಗುರುತು)

ಎಸೆತಗಾರನು ತನ್ನ ಬಲಿಷ್ಠವಾದ ಕಾಲಿನಿಂದ ಟೇಕ್ ಅಪ್‌ನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಅಂತರವನ್ನು ರನ್‌ವೇಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ವೇಗವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಗುರುತನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.



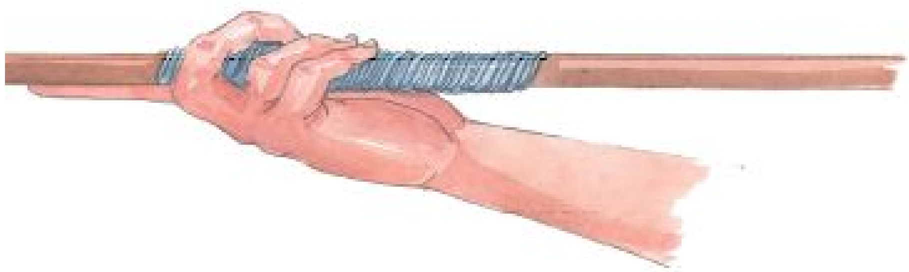
I. ಹಿಡಿತ:

ಜಾವೆಲಿನ್ ಹಿಡಿತದ ವಿಧಗಳು

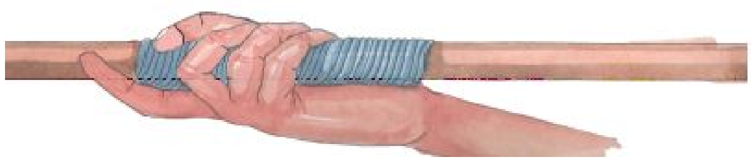
1) ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳಿನಿಂದ ಹಿಡಿತ

2) ಕೊಕ್ಕೆ ಹಿಡಿತ

1. ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳಿನಿಂದ ಹಿಡಿತ: ಇದರಲ್ಲಿ ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಹಾಗೂ ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿತದಾರದ ತುದಿಯ ಹಿಂದೆ ಇಡಬೇಕು. ತೋರು ಬೆರಳನ್ನು ಜಾವೆಲಿನ್‌ಗೆ ತಗುಲಿ ನೇರವಾಗಿ ಇಡಬೇಕು.



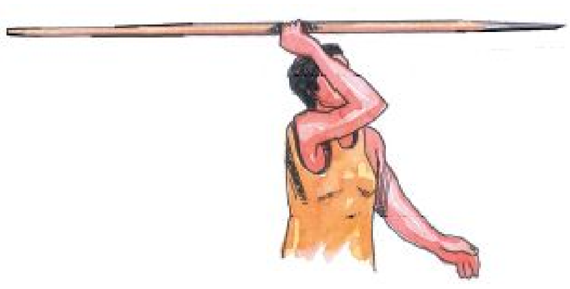
2. ಕೊಕ್ಕೆ ಹಿಡಿತ: ಇದರಲ್ಲಿ ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಮತ್ತು ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಹಿಡಿತ ದಾರದ ಹಿಂಬದಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತೋರು ಬೆರಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಗಿಸಿ ಜಾವೆಲಿನ್ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟಿರಬೇಕು.



II. ಜಾವೆಲಿನ್ ಹೊತ್ತೊಯ್ಯುವುದು

ಇದರಲ್ಲಿ 3 ವಿಧಗಳು 1) ಕೆಳಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ 2) ಮಧ್ಯಮ ಎತ್ತರ 3) ಎತ್ತರ

ಮಧ್ಯಮ ಎತ್ತರ: ಇದರಲ್ಲಿ ಜಾವೆಲಿನ್‌ನ್ನು ಎಸೆತಗಾರನ ತಲೆಯ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಜಾವೆಲಿನ್ ತುದಿಯು ಅದರ ಬಾಲಕ್ಕೆ(ಕಾಂಡ) ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿರಬೇಕು.



III. ಐದು ಹೆಜ್ಜೆ ನಿರ್ವಹಣೆ:

1. ಜಾವೆಲಿನ್ ಹಿಡಿದು 25-30 ಮೀ.ಗಳಷ್ಟು ಹಿಂದಿನಿಂದ ಓಟವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ, ಆರಂಭಿಕ 9-10 ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದ ನಂತರ ಎಸೆತಗಾರನು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಗುರುತು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವ (ಚೆಕ್‌ಮಾರ್ಕ್) ಗುರುತನ್ನು ತನ್ನ ಎಡಗಾಲಿನಿಂದ ಮೆಟ್ಟುತ್ತಾನೆ.

2. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟು ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿ, ಎಡಗೈಯನ್ನು ಮಣಿಸಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡವಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಓಟವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಾ ಎರಡನೇ ಹೆಜ್ಜೆ ತನ್ನ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಇಡುತ್ತಾ ಜಾವೆಲಿನ್‌ನನ್ನು ಇನ್ನೂ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಒಯ್ಯುತ್ತಾ ಬಲಗೈಯನ್ನು ಹಿಂದೆ ನೇರಗೊಳಿಸುವುದು.

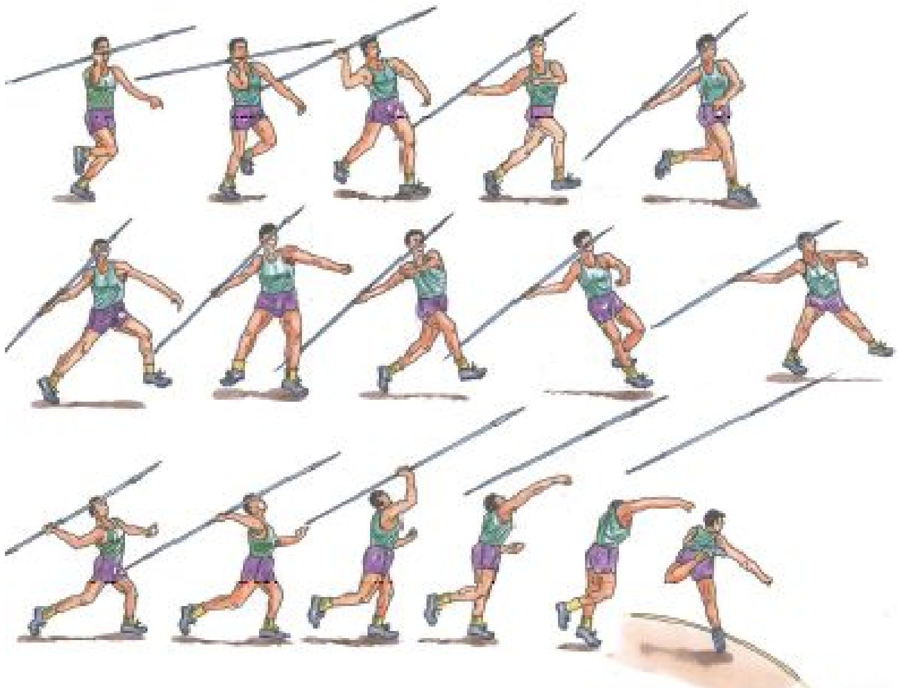
3. ಮೂರನೇ ಹೆಜ್ಜೆಗೆ ಎಡಗಾಲನ್ನಿಟ್ಟು ನಂತರ ಬಲಗಾಲಿನಿಂದ ಅಡ್ಡಗಾಲನ್ನು (ಕ್ರಾಸ್ ಸ್ಟೆಪ್) ಜೋಡಿಸುವುದು. ಆಗ ದೇಹವು ಹಿಂದೆ ವಾಲುವುದು ಜಾವೆಲಿನ್ ಹಿಡಿದ ಕೈ ಮೇಲೆ ಬರುವುದು. ಭುಜಗಳು ಎಸೆತದ ದಿಕ್ಕಿನ ಕಡೆ ಇರುವುದು.

4. ನಾಲ್ಕನೇ ಹೆಜ್ಜೆ ಬಲಗಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಭಾರವಿರುತ್ತದೆ. ಬಲಗೈಯನ್ನು ಚಾಚಿ ದೇಹದ ಭಾರವನ್ನು ಎಡಗಾಲಿಗೆ ತರುತ್ತಾ ಜಾವೆಲಿನ್ ಎಸೆಯುವ ಕೈಯನ್ನು ಮುಂದೆ ತರುತ್ತಾ ಎಸೆಯಲು ತಯಾರಾಗುವುದು.

5. ಐದನೇ ಹೆಜ್ಜೆಗೆ ಎಡಗಾಲನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಬೇಕು. ದೇಹದ ಭಾರವು ತುದಿಗಾಲ ಮೇಲೆ ಬರುವುದು. ಜಾವೆಲಿನ್‌ನನ್ನು ವೇಗವಾಗಿ ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳಿಸುವುದು. ದೃಷ್ಟಿಯು ಮುಂದೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಅಂತ್ಯಾನುಗತ: ಹೀಗೆ ಎಸೆದ ನಂತರ ತನ್ನ ದೇಹದ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಿಡುತ್ತಾನೆ. ದೇಹ ಮುಂದೆ ಬಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಯೋಜನೆ (ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆ): ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಶಿಕ್ಷಕರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಈ ಪಾಠದಲ್ಲಿ ಕಲಿತ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಪೂರಕ ಚಟುವಟಿಕೆ/ ಮನೋರಂಜನಾ ಆಟವನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು.



ಯೋಗ

ಅಧ್ಯಾಯ– 8 ಆಸನಗಳು

ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಯೋಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕೆಲವು ವಿಧಗಳು, ನಿಯಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತೇವೆ.

1. ನಿಂತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು ಮತ್ತು ವಿಧಾನ
2. ಕುಳಿತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು ಮತ್ತು ವಿಧಾನ
3. ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು ಮತ್ತು ವಿಧಾನ

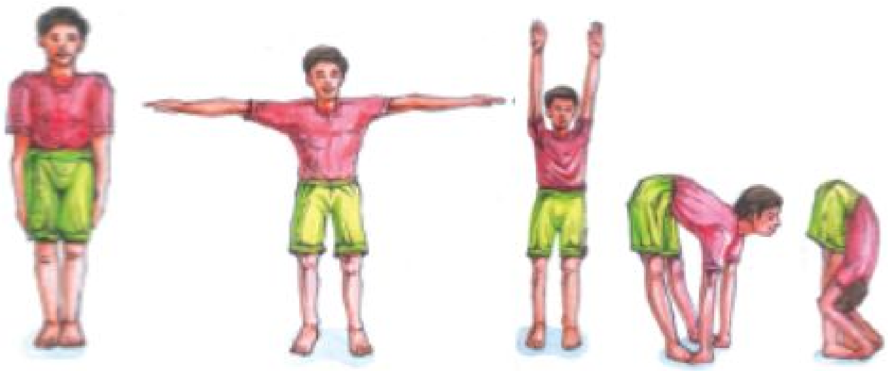
ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಆಸನಗಳಿಗೆ ಮಹತ್ವದ ಸ್ಥಾನವಿದೆ. ಯೋಗವು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ತನ್ನದೇ ಆದಂತಹ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಪಡೆದಿದೆ. ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತದೆ.

ನಿಂತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು

I. ಹಸ್ತಪಾದಂಗುಷ್ಠಾಸನ:

ವಿಧಾನ: ಸಮಸ್ಥಿತಿ

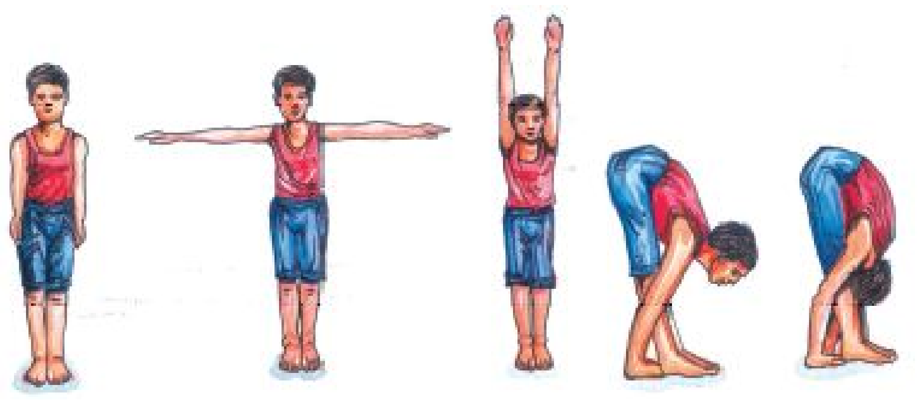
1. ಎರಡು ತೋಳುಗಳನ್ನು ಭುಜದ ನೇರದಲ್ಲಿ ಚಾಚುವುದು.
2. ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ ಕಿವಿಯ ನೇರದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು.
3. ರೇಚಕದೊಡನೆ ಸೊಂಟ ಸಡಿಲಮಾಡಿ ಮುಂದೆ ಬಾಗಿ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಕೈ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಕಾಲುಗಳ ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಹಿಡಿದು ಮುಂದೆ ನೋಡುವುದು.
4. ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ರೇಚಕಮಾಡಿ, ಮುಖವನ್ನು ಕಾಲಿಗೆ ತಾಗಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಹಿಂತಿರುಗಿ ಮೂಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.



II. ಉತ್ಥಾನಾಸನ:

ವಿಧಾನ: ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತು

1. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಭುಜದ ನೇರಕ್ಕೆ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಚಾಚಬೇಕು (ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ)
2. ಪಕ್ಕದ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಕಿವಿಯ ನೇರದಲ್ಲಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಬೇಕು (ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ) ಹಸ್ತವು ಮುಂದಾಗಿರಬೇಕು.
3. ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಂದಿನಿಂದ ಬಾಗಿ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಪಾದಗಳ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು. ತಲೆ ಎತ್ತಿರಬೇಕು.
4. ಸಂಪೂರ್ಣ ರೇಚಕಮಾಡುತ್ತಾ, ಮುಖವನ್ನು ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ತಾಗಿಸಬೇಕು.



III. ಊರ್ಧ್ವ ಹಸ್ತೋತ್ಥಾನಾಸನ:

ಹೆಸರಿನ ಮಹತ್ವ: ಊರ್ಧ್ವ ಎಂದರೆ ಮೇಲೆ, ಹಸ್ತ ಉತ್ಥಾನ ಎಂದರೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತುವುದು ಎಂದರ್ಥ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಆಸನಕ್ಕೆ ಊರ್ಧ್ವಹಸ್ತೋತ್ಥಾನಾಸನ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ವಿಧಾನ: ಸಮಸ್ಥಿತಿ

1. ಉಸಿರನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ (ಪೂರಕ) ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಭುಜದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.

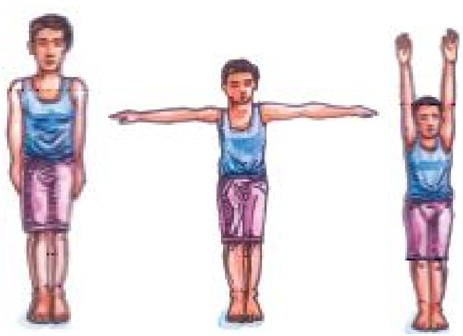
2. ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕೈಗಳನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಕಿವಿಗೆ ತಾಗುವಂತೆ ಎತ್ತಬೇಕು. (ಹಸ್ತಗಳು ಮುಮ್ಮುಖವಾಗಿರಲಿ)

3. ನಂತರ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾ (ರೇಚಕ) ನಿಧಾನವಾಗಿ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಭುಜದ ಪಕ್ಕ ನೇರವಾಗಿ ಚಾಚಬೇಕು.

4. ಕೈಗಳನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾ, ಸಮಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.

ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು:

1. ಉಸಿರಾಟದ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನವಿರಲಿ.
2. ಕೈ ಮೂಳೆ ಮುರಿದವರು ಮಾಡಬಾರದು.



IV. ಉತ್ಥಿತ ಏಕಪಾದ ಬದ್ಧ ಪದ್ಮಾಸನ:

ವಿಧಾನ: ಸಮಸ್ಥಿತಿ

1. ಬಲಗಾಲ ಮಂಡಿಯನ್ನು ಮಡಿಚಿ ಪಾದವನ್ನು ಎಡತೊಡೆಯ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಎಡಗೈಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.

2. ಬಲಗೈಯನ್ನು ಬೆನ್ನ ಹಿಂದಿನಿಂದ ಬಲಗಾಲ ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಹಿಡಿದು, ಎಡ ತೋಳನ್ನು ಭುಜದ ನೇರದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.

3. ನಂತರ ಪೂರಕದೊಡನೆ ಎಡತೋಳನ್ನು ಕಿವಿಯ ನೇರದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು.

4. ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗುತ್ತಾ ಎಡಕೈಯನ್ನು ಮೊಣಕಾಲಕಡೆ ಚಾಚಬೇಕು. ನಂತರ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಹಿಂತಿರುಗಿ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು.



ಕುಳಿತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು:

I. ಬದ್ಧಕೋನಾಸನ:

ಸ್ಥಿತಿ: ಸಮತಲಸ್ಥಿತಿ



ವಿಧಾನ:

1. ಎರಡೂ ಪಾದಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ತಾಗುವಂತೆ, ಅಂಗಾಲು ಅಭಿಮುಖವಾಗಿದ್ದು, ಮಂಡಿಯನ್ನು ಹೊರಮುಖವಾಗಿ ಮಡಿಚಿರಬೇಕು.

2. ಎರಡೂ ಪಾದಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಹಸ್ತಗಳಿಂದ ಸುತ್ತಿ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಶರೀರಕ್ಕೆ ತಾಗುವಂತೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು.

3. ಎರಡೂ ಮಂಡಿಗಳು ಪೃಷ್ಠ ಭಾಗಕ್ಕೆ ನೇರವಾಗಿದ್ದು, ತೊಡೆಗಳು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿರಬೇಕು. ಭುಜದ ನೇರಕ್ಕೆ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಚಾಚಬೇಕು.

4. ನಂತರ ಇದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಎದೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದೇ ರೀತಿ ಬೆನ್ನು-ಕುತ್ತಿಗೆ ನೇರವಾಗಿರಿಸಿಕೊಂಡು ಹಿಂತಿರುಗಿ, ಕ್ರಮವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಮೂಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.

II. ಗೋರಕ್ಷಾಸನ:



ಹೆಸರಾಂತ ಯೋಗಿ ಗುರುಗೋರಕ್ಷನಾಥರು ಈ ಆಸನದ ಮೂಲಕ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿರುವುದರಿಂದ ಈ ಆಸನಕ್ಕೆ ಗೋರಕ್ಷಾಸನ ಎಂಬ ಹೆಸರು ಬಂದಿದೆ.

ವಿಧಾನ: ಮೆತ್ತನೆಯ ಹಾಸಿಗೆ ಮೇಲೆ ಕಾಲು ಚಾಚಿ ಕುಳಿತಿರಬೇಕು.

1. ಎರಡೂ ಪಾದಗಳ ಹಿಮ್ಮಡಿ ಮತ್ತು ಮುಂಗಾಲನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕು.

2. ಎರಡೂ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳನ್ನು ಪೃಷ್ಠಭಾಗದ ಕೆಳಗೆ ತರುವುದು. ಎರಡೂ ಪಾದಗಳನ್ನು ಹಸ್ತಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಬೇಕು.

3. ಒಂದು ಹಸ್ತದ ಮೇಲೆ ಇನ್ನೊಂದನ್ನು ಇಟ್ಟು ಪಾದಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದು ಪೃಷ್ಠ ಭಾಗದ ಕೆಳಗೆ ಸೇರಿಸುವುದು. ಎರಡೂ ಕೈಗಳ ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳು ಮುಂಗಾಲುಗಳ ಮೇಲಿರಬೇಕು.

4. ದೀರ್ಘ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ಸೊಂಟವನ್ನು ನೇರಮಾಡಿ, ಎರಡೂ ಮೊಣಕಾಲು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗುವಂತೆ ಒತ್ತಬೇಕು. ಕೈಗಳನ್ನು ಮೊಣಕಾಲ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿದಿದ್ದು,

ಉಸಿರಾಟ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸಬೇಕು.

III. ಕುಕ್ಕುಟಾಸನ:

‘ಕುಕ್ಕಟ’ ಎಂದರೆ ಕೋಳಿ. ಸಾಧಕನು ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕೋಳಿಯ ಆಕಾರದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಭಂಗಿಗೆ ‘ಕುಕ್ಕುಟಾಸನ’ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.



ವಿಧಾನ: ಸ್ಥಿತಿ:- ಎರಡೂ ಕಾಲು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ, ಎರಡೂ ಕೈಗಳು ಪಕ್ಕಕ್ಕಿರಲಿ.

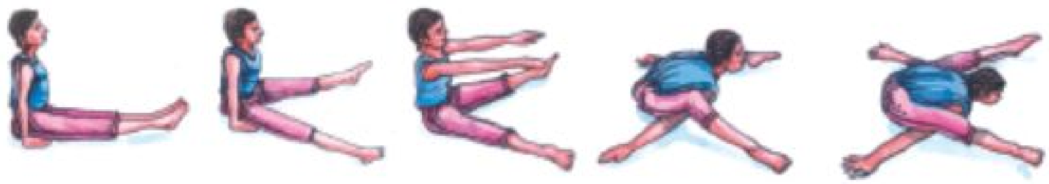
1. ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಪದ್ಮಾಸನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.
2. ತೊಡೆ ಹಾಗೂ ಮೀನು ಖಂಡಗಳ ನಡುವೆ ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೊಣಕೈವರೆಗೆ ಸೇರಿಸಬೇಕು.
3. ಎರಡೂ ಕೈಗಳ ಮೇಲೆ ಭಾರಹಾಕಿ ಶರೀರವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಬೇಕು.
4. ನಂತರ ಶರೀರವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕೆಳಗೆ ಇಳಿಸಿ, ಸಮತಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.

ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

1. ಮೊಣಕಾಲು ತೊಂದರೆ ಇದ್ದರೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಜಾಗೃತೆಯಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು.
2. ಮುಂಗೈ ಮೊಣಕೈ ನೋವಿದ್ದವರು ಈ ಆಸನ ಮಾಡಬಾರದು.
3. ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನು, ಕತ್ತು ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು.

IV. ಕೂರ್ಮಾಸನ:

ಕೂರ್ಮ ಎಂದರೆ `ಆಮೆ’. ಸಾಧಕನು ಆಸನದ ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಆಮೆಯಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ‘ಕೂರ್ಮಾಸನ’ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.



ವಿಧಾನ: ಸಮತಲ ಸ್ಥಿತಿ

1. ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ ಚಾಚಿ, ಕೈಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ಹಸ್ತ ತಾಗುವಂತೆ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು. ಚಾಚಿದ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಅಗಲ ಮಾಡಬೇಕು.
2. ಕಾಲುಗಳು ಅಗಲವಾಗಿದ್ದು, ಕೈಗಳನ್ನು ಭುಜದ ನೇರಕ್ಕೆ ಮುಂದೆ ಚಾಚಬೇಕು. (ಹಸ್ತಗಳು ನೆಲಕ್ಕೆ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿರಲಿ.)
3. ಚಾಚಿದ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಡಿಚಿ, ಕಾಲುಗಳ ಒಳಗಿನಿಂದ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಬೇಕು. ದೇಹವನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಭಾಗಿಸಬೇಕು.
4. ಕೈಗಳು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿರಲಿ, ಕಾಲುಗಳು ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು. ಎದೆ, ಗದ್ದ ನೆಲದ ಮೇಲಿರಲಿ.

ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು:

I. ಹಲಾಸನ:



ಸ್ಥಿತಿ:- ಬೆನ್ನನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ಹಾಕಿ, ಕೈ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ, ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ನೇರಗೊಳಿಸಿ ಅಂಗಾತನಾಗಿ ಮಲಗಬೇಕು.

ವಿಧಾನ:

1. ಪೂರಕದೊಂದಿಗೆ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಮೇಲೆತ್ತಿ ಭೂಮಿಗೆ ಲಂಬವಾಗಿರಿಸಬೇಕು.

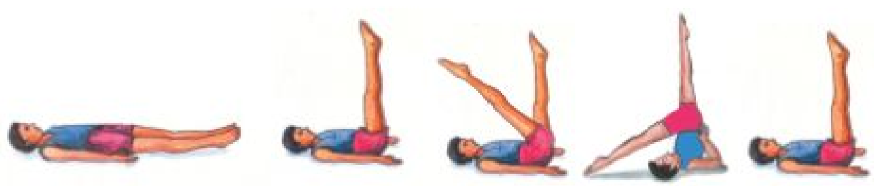
2. ಪೂರಕದೊಂದಿಗೆ ಸೊಂಟವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲೆ, ಕಾಲುಗಳನ್ನು ತಲೆಯ ಕಡೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗಿಸಬೇಕು.

3. ರೇಚಕದೊಡನೆ ಸೊಂಟವನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೇರಗೊಳಿಸಿ ತಲೆ ಪಾದಗಳ ತುದಿಯನ್ನು ತಲೆಯ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿಸಬೇಕು.

4. ಎರಡೂ ಮೊಣ ಕೈಗಳನ್ನು ಮಡಚಿ, ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಬೆನ್ನಿಗೆ ಆಧಾರವಾಗಿಟ್ಟು ಸರಳವಾದ ಉಸಿರಾಟ ಮಾಡುತ್ತಾ ಕೆಲವು ಕ್ಷಣಗಳು ಹಾಗೇ ಇದ್ದು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಹಿಂತಿರುಗಿ ಬರುವುದು.

II. ಏಕೈಕ ಪಾದ ಹಲಾಸನ:

ಸ್ಥಿತಿ:- ಹಲಾಸನ ಸ್ಥಿತಿಯಂತೆ



ವಿಧಾನ:

1. ಪೂರಕದೊಂದಿಗೆ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ, ಭೂಮಿಗೆ ಲಂಬವಾಗಿರಿಸಬೇಕು. ಕೈಗಳು ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿರಬೇಕು.

2. ಸೊಂಟವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಒಂದು ಕಾಲನ್ನು ತಲೆಯ ಕಡೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಗಿಸಬೇಕು.

3. ರೇಚಕ ಮಾಡುತ್ತ, ಸೊಂಟವನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿ, ಒಂದು ಕಾಲನ್ನು ನೇರಗೊಳಿಸಿ ತಲೆಯ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಪಾದದ ತುದಿಯನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ಕಾಲು ಲಂಬವಾಗಿರಬೇಕು. ಕೈಗಳು ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿರಬೇಕು.

4. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮಡಚಿ, ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಬೆನ್ನಿಗೆ ಆಧಾರವಾಗಿಡಬೇಕು. ಸೊಂಟವನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ, ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಮತ್ತು ಭುಜದ ಮೇಲೆ ಭಾರಹಾಕಿ, ದೇಹವನ್ನು ನೇರವಾಗಿರಿಸಿ, ಒಂದು ಕಾಲಿನ ಪಾದವನ್ನು ತಲೆಯ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ತಾಗಿಸುತ್ತಾ ಕೆಲವು ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೇ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಎರಡೂ ಕಾಲಿನಿಂದ ಒಂದಾದ ಮೇಲೆ ಒಂದರಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು.

III. ನಾವಾಸನ:

ಸ್ಥಿತಿ: ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಸಮತಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು.



1. ಪೂರಕ ಮಾಡುತ್ತ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಎದೆಯ ಮುಂದೆ ಚಾಚಿ, ಭುಜದ ನೇರದಲ್ಲಿ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಅಭಿಮುಖವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಉದ್ದವಾಗಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿರಬೇಕು.

2. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬೆನ್ನು ಮತ್ತು ಸೊಂಟವನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಿ, ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಯಂತೆ ಇರಬೇಕು.

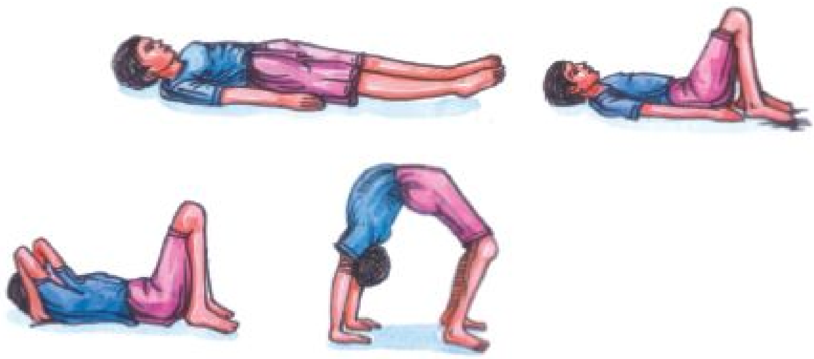
3. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪೂರಕದೊಡನೆ, ಎಡಗಾಲ ಮಂಡಿ ಮಡಿಚದೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.

4. ಪೂರಕದೊಡನೆ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ, ಎಡಗಾಲ ಜೊತೆಗೆ ಸೇರಿಸುವುದು. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಹಿಂತಿರುಗಿ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.

IV. ಚಕ್ರಾಸನ:

1. ‘ಚಕ್ರ’ ಎಂದರೆ ಗಾಲಿ. ಸಾಧಕನ ಶರೀರವು ಆಸನದ ಪೂರ್ಣಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಚಕ್ರದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ದುಂಡಗೆ ಕಾಣುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ‘ಚಕ್ರಾಸನ’ ಎಂದು ಹೆಸರು ಬಂದಿದೆ.

ಸ್ಥಿತಿ: ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಚಾಚಿ, ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿರಬೇಕು (ಶವಾಸನ ಸ್ಥಿತಿ).



1. ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಡಚಿ, ಪಾದಗಳನ್ನು ಪೃಷ್ಟಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಇಡಬೇಕು.

2. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ತಲೆಯ ಹಿಂಬದಿಯಿಂದ ಮಡಿಚಿ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿಸಿ, ಮೊಣಕೈಗಳು ಆಕಾಶ ನೋಡುವಂತೆಮಾಡಿ, ಕಾಲು ಮಡಚಿ ಮಲಗಿರಬೇಕು.

3. ನಂತರ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಕೈ ಹಾಗೂ ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಪೂರ್ತಿ ಭಾರ ಹಾಕಿ ಶರೀರವನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಬೇಕು.

4. ತಲೆಯನ್ನು ಬೆನ್ನಿನ ಕಡೆಗೆ ಬಾಗಿಸುತ್ತ, ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿರ ಎಳೆದು, ಶರೀರವನ್ನು ಇನ್ನೂ (ಪೂರ್ತಿ) ಮೇಲೆತ್ತಬೇಕು. ಒಂದು ನಿಮಿಷದವರೆಗೆ ಹಾಗೆ ಇದ್ದು, ನಂತರ ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬರಬೇಕು.

ಅಧ್ಯಾಯ–9 ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಳ ಕಾಣಿಸಿದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ.

1. ಚಂದ್ರಬೇಧನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ
2. ಸೂರ್ಯಬೇಧನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ
3. ನಾಡಿಶೋಧನ (ನಾಡಿ ಶುದ್ಧಿ) ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ
4. ಉಜ್ಜಾಯಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ಯೋಗದ ಒಂದು ಭಾಗ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವಾಗಿದೆ. ಇದು ಉಸಿರಾಟ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

1. ಚಂದ್ರಭೇದನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ:

ಎಡ ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಪೂರಕ, ಬಲಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ರೇಚಕ ಮಾಡುವುದು.



ಕ್ರಮ:

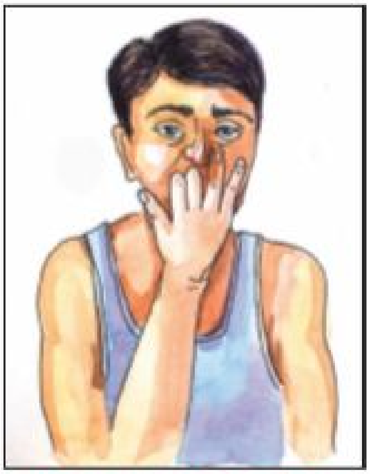
1. ಪದ್ಮಾಸನ/ ವಜ್ರಾಸನ ಅಥವಾ ಸುಖಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಕೊಳ್ಳುವುದು. ಬಲಗೈ ನಾಸಿಕ ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿರಲಿ. ಎಡಗೈಯನ್ನು ಮಂಡಿಯ ಮೇಲಿಡಬೇಕು. ಬೆನ್ನು ನೇರವಾಗಿರಲಿ, ಮುಖ ಪ್ರಸನ್ನವಾಗಿರಲಿ.

2. ಬಲ ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಪೂರ್ಣ ರೇಚಕ ಮಾಡಿ, ಬಲ ಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಬೇಕು. ಎಡ ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಪೂರಕ ಮಾಡಬೇಕು.

3. ನಂತರ ಎಡ ಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಬಲ ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ರೇಚಕ ಮಾಡುವ ಕ್ರಮ.

4. ಸುಮಾರು 5 ರಿಂದ 10 ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಬೇಕು.

2. ಸೂರ್ಯಬೇಧನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ:



ಚಿತ್ರ 9.2 – ಸೂರ್ಯಭೇದನ

ಬಲ ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಪೂರಕ, ಎಡಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ರೇಚಕ ಮಾಡುವುದು.

ಕ್ರಮ:

1. ಸೂಕ್ತವಾದ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಬಲಗೈ ನಾಸಿಕ ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿರಲಿ. ಎಡಗೈಯಲ್ಲಿ ಚಿನ್ಮುದ್ರೆ ಮಾಡಿ ಎಡ ಮಂಡಿಯ ಮೇಲಿಡಬೇಕು. ಬೆನ್ನು ನೇರವಾಗಿರಲಿ, ಮುಖ ಪ್ರಸನ್ನವಾಗಿರಲಿ.
2. ಎಡ ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಪೂರ್ಣ ರೇಚಕ ಮಾಡಿ, ಎಡ ಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿ, ಬಲ ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಪೂರಕ ಮಾಡಬೇಕು.
3. ನಂತರ ಬಲ ಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಎಡ ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ರೇಚಕ ಮಾಡಬೇಕು.
4. ಹೀಗೆ 5 ರಿಂದ 10 ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತನೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ತಿಳಿದಿರಲಿ: ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಲು ಪದ್ಮಾಸನ, ವಜ್ರಾಸನ ಅಥವಾ ಸುಖಾಸನ ಬಳಸುವುದು.

3. ನಾಡಿ ಶೋಧನಾ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ/ ನಾಡಿ ಶುದ್ಧೀ ಕ್ರಿಯೆ:

ಕ್ರಮ:

1. ಸೂಕ್ತ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬಲಗೈಯಿಂದ ನಾಸಿಕಾ ಮುದ್ರೆ ಮಾಡಿರಿ. ಎಡಹಸ್ತದಲ್ಲಿ ಚಿನ್ಮುದ್ರೆ ಮಾಡಿ, ಎಡಮಂಡಿಯ ಮೇಲಿಡಬೇಕು.

2. ಒಮ್ಮೆ ಉಸಿರನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟು, ಬಲಗೈ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನಿಂದ ಬಲ ಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿ ಎಡ ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

3. ಉಂಗುರದ ಬೆರಳಿನಿಂದ ಎಡ ಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಬಲ ಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ತೆರೆದು, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು.

4. ಬಲ ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದಲೇ ಪುನಃ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಬಲ ಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ, ಎಡ ಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ತೆರೆದು, ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುವುದು. ಈ ರೀತಿ ಮಾಡಿದ್ದು ಒಂದು ಸುತ್ತು. ಹೀಗೆ 5 ರಿಂದ 10 ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತನೆ ಮಾಡಬೇಕು.

4. ಉಜ್ಜಾಯೀ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ:

ಕ್ರಮ:

1. ಪದ್ಮಾಸನ ಅಥವಾ ವಜ್ರಾಸನದಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಚಿನ್ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮಂಡಿಯ ಮೇಲಿರಿಸಿ.

2. ಮೂಗಿನ ಎರಡೂ ಹೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು. ಮತ್ತೆ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ಉಸಿರಿನ ಅನುಭವವನ್ನು ಬಾಯಿಯ ಮೇಲಿನ ಅಂಗಳದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸಬೇಕು. ಗಂಟಲ ಕವಾಟದ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಸ್ಸ್ಸ್ … ಎಂಬ ಶಬ್ದವು ಬರುವ ಅನುಭವವಾಗಬೇಕು.

3. ಎರಡೂ ಹೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾ 'ಹಿಸ್' ಎಂಬ ಶಬ್ದ ಬರುವಂತೆ ಕಿರು ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಅಂಗಳಿಗೆ ಅದುಮಿಡಬೇಕು. ಇದು ಒಂದು ಸುತ್ತು.

4. ಹೀಗೆ 5 ರಿಂದ 10 ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಬೇಕು.

ತಾಳಬದ್ಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

ಅಧ್ಯಾಯ–10 ಎನ್. ಡಿ. ಎಸ್. ಲೆಝಿಮ್

ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಳಕಂಡ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ.

1. ದಹಿನೇ ಬಾಯೇ ಹಾಥ್ ಕೀ ಹರಕತ್
2. ದಹಿನೆ ಬಾಯೇ ಪಾಂವ್ ಕೀ ಹರಕತ್
3. ಆಗೆ ಕೀ ಹರಕತ್
4. ಝುಕನಾ ಹರಕತ್
5. ಆಗೇ ಕೀ ಝುಕನಾ ಹರಕತ್
6. ಹರಕತ್ ಭಾರತ್ ಮಾತಾ
7. ಚಕ್ಕರ್ ಔರ್ ಬೈಠನೇ- ಉಠನೇ ಕೀ ಹರಕತ್

ತಾಳಬದ್ಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಎನ್. ಡಿ. ಎಸ್. ಲೆಝಿಮ್ ಆಕರ್ಷಕ ಮತ್ತು ತಾಳಬದ್ಧ ಸಾಮೂಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗಿದೆ. ಹಾಡುಗಳ ಸಂಯೋಜನೆ ಮೂಲಕ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸದ ಮೂಲಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ನರಸ್ನಾಯುಗಳ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ, ಲಯ, ತಾಳ ಹಾಗೂ ಚಪಲತೆಯ ಗುಣಗಳು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಎನ್. ಡಿ. ಎಸ್. ಲೆಝಿಮ್ (ನ್ಯಾಷನಲ್ ಡಿಸಿಪ್ಲಿನ್ ಸ್ಕೀಂ)

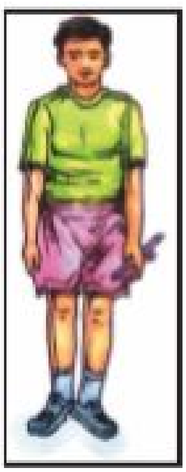
ಲೆಝಿಮ್ ಎಂಬ ಪದವು ಪರ್ಷಿಯನ್ ಭಾಷೆಯ ಪದವಾಗಿದೆ. ಲೆಝಿಮ್ ಎಂದರೆ “ಕಬ್ಬಿಣದ ತಂತಿ ಬಿಗಿದ ಬಿಲ್ಲು” ಎಂದರ್ಥ. ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬಿಲ್ಲುಗಾರನ ಕೈ ತೋಳುಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆಂದು ಪೂರ್ವಭಾವಿ ತರಬೇತಿಗಾಗಿ ಲೆಝಿಮ್ ಬಳಸಲ್ಪಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಇಂದು ಕೇವಲ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಲೆಝಿಮ್‌ನ ವ್ಯಾಯಮಗಳನ್ನು ಕೇವಲ ಎಣಿಕೆ ಹಾಗೂ ಆದೇಶಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಆಜ್ಞೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ನೀಡುವಂಥ ಗುಣ ಮತ್ತು ಆಜ್ಞೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ನೀಡುವಂಥ ಗುಣ ಮತ್ತು ಚುರುಕುತನ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನರಸ್ನಾಯುಗಳ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಗುಣವನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವಂಥ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ವ್ಯಾಯಾಮ ಪದ್ಧತಿಯಾಗಿದೆ. ಲೆಝಿಮ್ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಬ್ಯಾಂಡ್, ವಾದ್ಯ, ಸಂಗೀತ, ಹಾಡುಗಳಿಗೆ ಅಳವಡಿಸಿ ಸಾಮೂಹಿಕವಾಗಿ ಪ್ರದರ್ಶನ ಏರ್ಪಡಿಸಬಹುದು.

I. ಪ್ರಾರಂಭ ಸ್ಥಿತಿ: ಹೋಷಿಯಾರ್ ಸ್ಥಿತಿ



ಸಾವಧಾನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಲೆಝಿಮ್‌ದ ಕಟ್ಟಿಗೆಯ ದಂಡ ಎಡಗೈಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿಣದ ಹಿಡಿಕೆ (ದಂಡ) ಬಲಗೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಸಿದ್ಧರಾಗುವವರ ಲೆಝಿಮ್ 'ಎದೆಯ' ಮುಂದೆ ಮೈಗೆ ತಾಕದಂತೆ ಮೊಣಕೈ ಮಡಚಿ ಲೆಝಿಮ್‌ನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಲಂಬವಾಗಿ (90 ಡಿಗ್ರಿ) ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು.

II. ಆರಾಮ್ ಸ್ಥಿತಿ:



ಬಲಗೈಯಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ದಂಡ (ಹಿಡಿಕೆ) ಇದ್ದು ಭೂಮಿಗೆ ಕಟ್ಟಿಗೆ ದಂಡ ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮಾಂತರ ತೂಗುಬಿಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಸಾವಧಾನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತಿರಬೇಕು.

ವ್ಯಾಯಾಮ:

I. ದಹಿನೇ ಬಾಯೇ ಹಾಥ್ ಕೀ ಹರಕತ್:

ಪ್ರಾರಂಭ ಸ್ಥಿತಿ: ಹೋಷಿಯಾರ:

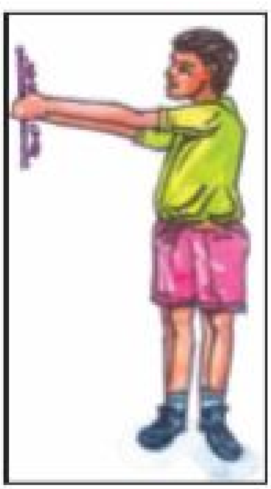
ಎಣಿಕೆ-1: ಕಾಲು ಸಾವಧಾನದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಿಸಿ ಭುಜದ ಭಾಗವನ್ನು ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಎಡಗಡೆ ತಿರುವುತ್ತ ಕೈಗಳನ್ನು ಭುಜದ ನೇರಕ್ಕೆ ಎಡಗಡೆ ಚಾಚಿ ಲೆಝಿಮ್‌ನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.



ಎಣಿಕೆ-2: ಪ್ರಾರಂಭದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹಿಂದಿರುಗಬೇಕು (ಮೂಲ ಸ್ಥಿತಿ).



ಎಣಿಕೆ-3: ದೇಹದ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ಬಲಗಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸಿ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಚಾಚಿ, ಎಣಿಕೆ ಒಂದರಲ್ಲಿಯಂತೆ ಲೆಝಿಮ್‌ನ್ನು ಲಂಬವಾಗಿ ಬಿಚ್ಚಿಹಿಡಿಯಬೇಕು.



ಎಣಿಕೆ-4: ದೇಹವನ್ನು ಮೂಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರುವುದು. ಒಂದರಿಂದ ನಾಲ್ಕು ಎಣಿಕೆಗಳನ್ನು ಪುನಃರಾವರ್ತಿಸುವುದು.



II. ದಹಿನೇ ಬಾಯೇ ಪಾಂವ್ ಕೀ ಹರಕತ್:

ಪ್ರಾರಂಭದ ಸ್ಥಿತಿ: ಎಡಗಾಲನ್ನು ಎತ್ತಿ ತೊಡೆ ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮಾಂತರವಾಗುವಂತೆ ನಿಂತ ಸ್ಥಿತಿ



ಎಣಿಕೆ-1: ಎಡಗಾಲನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಇಡುತ್ತಾ, ದೇಹದ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ಎಡಗಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸಿ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಎಡಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ, ಲೆಝಿಮ್‌ನ್ನು ಹಾತ್‌ಕೀ ಹರ್ಕತ್‌ನಲ್ಲಿಯ ಎಣಿಕೆ ಒಂದರಂತೆ ನೆಲಕ್ಕೆ ಲಂಬವಾಗಿ ಬಿಡಿಸಬೇಕು.



ಎಣಿಕೆ-2: ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎತ್ತುತ್ತಾ ಪ್ರಾರಂಭ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.



ಎಣಿಕೆ-3: ಬಲಗಾಲನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಇಡುತ್ತಾ ದೇಹದ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ಬಲಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಬಲಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಲೆಝಿಮ್‌ನ್ನು ಹಾತ್‌ಕೀ ಹರ್ಕತ್‌ನಲ್ಲಿಯ ಎಣಿಕೆ ಮೂರರಂತೆ ನೆಲಕ್ಕೆ ಲಂಬವಾಗಿ ಬಿಡಿಸಬೇಕು.



ಎಣಿಕೆ-4: ಎಡಗಾಲನ್ನು ಎತ್ತುತ್ತಾ ಪ್ರಾರಂಭ ಸ್ತಿತಿ ಮಾಡಿ. ನಾಲ್ಕು ಎಣಿಕೆಗಳನ್ನು ಪುನಃರಾವರ್ತಿಸಬೇಕು. ಇದರಂತೆ 1 ರಿಂದ 4 ಎಣಿಕೆಗಳನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು.



III. ಆಗೇ ಕೀ ಹರಕತ್:

ಪ್ರಾರಂಭ ಸ್ಥಿತಿ: ಎಡಗಾಲನ್ನು ಎತ್ತಿ ಪಾಂವ್‌ಕೀ ಹರ್ಕತ್‌ನಲ್ಲಿಯಂತೆ ಸ್ಥಿತಿ.



ಎಣಿಕೆ-1: ಎಡಗಾಲನ್ನು ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟು, ಮುಂದೆ ಬಾಗಿ ಲೆಝಿಮ್‌ನ್ನು ಎಡಗಾಲ ಮುಂದೆ ಬಿಡಿಸಬೇಕು. ಲೆಝಿಮ್ ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿರಬೇಕು.



ಎಣಿಕೆ-2: ದೇಹದ ಭಾರವನ್ನು ಎಡಗಾಲ ಮೇಲೆ ತರುತ್ತಾ ದೇಹವನ್ನು ನೇರಮಾಡಿ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ ಪ್ರಾರಂಭ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.



ಎಣಿಕೆ-3: ಮತ್ತೆ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟು ಮುಂದೆ ಬಾಗಿ ಲೆಝಿಮ್‌ನ್ನು ಮುಂದೆ ಬಿಡಿಸಬೇಕು. ಲೆಝಿಮ್ ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿರಬೇಕು.



ಎಣಿಕೆ-4: ದೇಹದ ಭಾರವನ್ನು ಬಲಗಾಲ ಮೇಲೆ ತರುತ್ತಾ ದೇಹವನ್ನು ನೇರ ಮಾಡಿ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ ಪ್ರಾರಂಭ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರಬೇಕು. ಈ ನಾಲ್ಕು ಎಣಿಕೆಗಳನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಬೇಕು.



IV. ಝುಕನಾ ಹರಕತ್:

ಸ್ಥಿತಿ: ಮುಂದೆ ಬಾಗಿ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಎತ್ತಿ ಎಡ ಮೊಣಕಾಲ ಮುಂದೆ ಲೆಝಿಮನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಲಂಬವಾಗಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಬಲ ಮೊಣಕಾಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಡಿಚಿರಬೇಕು.



ಎಣಿಕೆ-1: ಎಡಗಾಲನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟು ಲೇಝಿಮ್‌ನ್ನು ಎಡಗಡೆಗೆ ಸ್ವಿಂಗ್ (ತೂಗಿ) ಮಾಡಿ ಎಡಗಾಲ ಹೊರ ಪಾರ್ಶ್ವದಲ್ಲಿ ಬಿಡಿಸಬೇಕು.



ಎಣಿಕೆ-2: ಬಲಗಾಲನ್ನು ಬಲ ಮೊಣಕಾಲ ಮುಂದೆ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಮೂಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.



ಎಣಿಕೆ-3: ಬಲಗಾಲನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟು ಲೆಝಿಮ್‌ನ್ನು ಬಲಗಡೆಗೆ ಸ್ವಿಂಗ್ (ತೂಗಿ) ಮಾಡಿ ಬಲಗಾಲ ಹೊರ ಪಾರ್ಶ್ವದಲ್ಲಿ ಬಿಡಿಸಬೇಕು.



ಎಣಿಕೆ-4: ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ ಎಡ ಮೊಣಕಾಲ ಮುಂದೆ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಮೂಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು. ಈ ನಾಲ್ಕು ಎಣಿಕೆಗಳನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಬೇಕು.



V. ಆಗೇ ಕೀ ಝುಕನಾ ಹರಕತ್:

ಪ್ರಾರಂಭ ಸ್ಥಿತಿ: ಝುಕನಾ ಹರಕತ್‌ನಲ್ಲಿಯ ಮೂಲ ಸ್ಥಿತಿಯಂತೆ



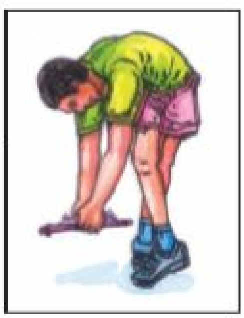
ಎಣಿಕೆ-1: ಎಡಗಾಲನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಕತ್ತರಿಯಾಗಿ ಬಲಗಾಲ ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟು, ಸೊಂಟವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಎಡಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ ಲೆಝಿಮ್‌ನ್ನು ಎಡಗಡೆ ಸ್ವಿಂಗ್ ಮಾಡಿ ಬಿಡಿಸಬೇಕು.



ಎಣಿಕೆ-2: ದೇಹದ ಭಾರವನ್ನು ಎಡಗಾಲ ಮೇಲೆ ತಂದು ಬಲಗಾಲು ಎತ್ತಿ, ಮೂಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.



ಎಣಿಕೆ-3: ಬಲಗಾಲನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಕತ್ತರಿಯಾಗಿ ಎಡಗಾಲ ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟು ಸೊಂಟವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಲಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ ಲೆಝಿಮ್‌ನ್ನು ಬಲಗಡೆ ಸ್ವಿಂಗ್ ಮಾಡಿ ಬಿಡಿಸಬೇಕು.



ಎಣಿಕೆ-4: ದೇಹದ ಭಾರವನ್ನು ಬಲಗಾಲ ಮೇಲೆ ತಂದು ಎಡಗಾಲು ಎತ್ತಿ, ಮೂಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು. ಈ ನಾಲ್ಕೂ ಎಣಿಕೆಗಳನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಬೇಕು.

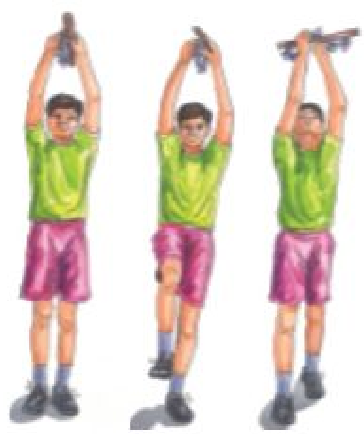


VI. ಹರಕತ್ ಭಾರತ ಮಾತಾ:

ಪ್ರಾರಂಭ ಸ್ಥಿತಿ: (ಹೋಶಿಯಾರ): ಕೈಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಎತ್ತಿ ಲೆಝಿಮನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಭೂಮಿಗೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗುವಂತೆ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು.



ಭಾರತ ಮಾತಾ ಕೀ–ಜೈ: ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು ಭಾರತ ಮಾತಾ ಕೀ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾ ಬಲಗಾಲನ್ನು 90 ಡಿಗ್ರಿ ಮೇಲೆ ಎತ್ತಬೇಕು.ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ತಡೆ ಕೊಟ್ಟು ಜೈ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದೆ ಊರಿ ಕುಂಟಬೇಕು ಮತ್ತು ಲೆಝಿಮ್‍ನ್ನು ಅಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆಯ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಬಿಡಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಎಡಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದೆ ಮೇಲೆತ್ತಬೇಕು.



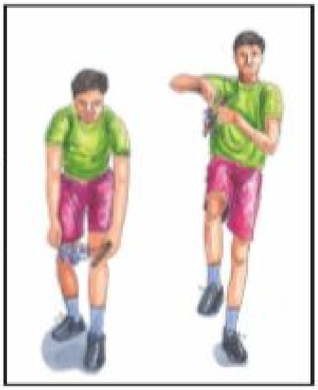
ಎಣಿಕೆ-1: ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮೂಲ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಊರಿ ಶರೀರ ಹಾಗೂ ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಗಿಸಿ ಲೆಝಿಮ್‍ನ್ನು ಎಡ ಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ನಂತರ ಎರಡು ಕಾಲುಗಳ ನಡುವೆ ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿ ಬಿಡಿಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ಎಡಗಾಲ ಮೇಲೆ ಕುಂಟುತ್ತಾ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ ಲೆಝಿಮನ್ನು ಬಲ ಬಗಲಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಮೂಲ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ತಿರುಗಬೇಕು.



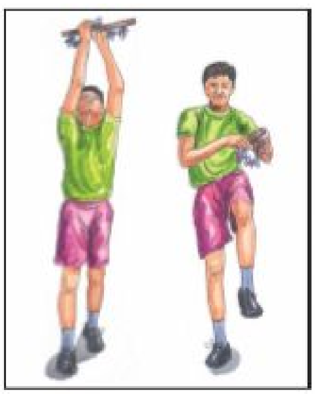
ಎಣಿಕೆ-2: ಬಲಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದೆ ಊರಿ ಶರೀರ ಹಾಗೂ ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಗಿಸಿ ಲೆಝಿಮ್ ಅನ್ನು ಎರಡು ಕಾಲುಗಳ ನಡುವೆ ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ಬಿಡಿಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ಬಲಗಾಲ ಮೇಲೆ ಕುಂಟುತ್ತಾ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಎತ್ತಿ ಲೆಝಿಮ್ ಅನ್ನು ಎಡಬಗಲಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸುತ್ತಾ ಮೂಲ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ತಿರುಗಬೇಕು.



ಎಣಿಕೆ-3: ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಊರಿ ಶರೀರ ಹಾಗೂ ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಗಿಸಿ ಲೆಝಿಮ್ ಅನ್ನು ಎರಡು ಕಾಲುಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಮಾಂತರವಾಗಿ ಬಿಡಿಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ಎಡಗಾಲ ಮೇಲೆ ಕುಂಟುತ್ತಾ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ ಲೆಝಿಮ್‌ನ್ನು ಬಲ ಬಗಲಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಮೂಲ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ತಿರುಗಬೇಕು.



ಎಣಿಕೆ-4: ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಊರುತ್ತಾ ಕುಂಟಬೇಕು ಮತ್ತು ಲೆಝಿಮನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಬಿಡಿಸುತ್ತಾ ಬಲಗಡೆ ಅಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮೇಲೆ ಎತ್ತಬೇಕು. ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ 'ಭಾರತ್ ಮಾತಾ ಕೀ ಜೈ' ಇದರಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದಂತೆ ಎಣಿಕೆ ನಾಲ್ಕನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.



(ಇದೇ ರೀತಿ ಮೇಲಿನ ನಾಲ್ಕು ಎಣಿಕೆಗಳನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು).

VII. ಚಕ್ಕರ್ ಔರ್ ಬೈಠನೆ- ಉಠನೇ ಕೀ ಹರಕತ್:

ಪ್ರಾರಂಭ ಸ್ಥಿತಿ: ಹರಕತ್ ಭಾರತಮಾತಾ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿರುವಂತೆ.

ಪ್ರಾರಂಭ: ಎಣಿಕೆ 1 ಮತ್ತು 2 ಹರಕತ್ ಭಾರತಮಾತಾದಲ್ಲಿರುವಂತೆ.

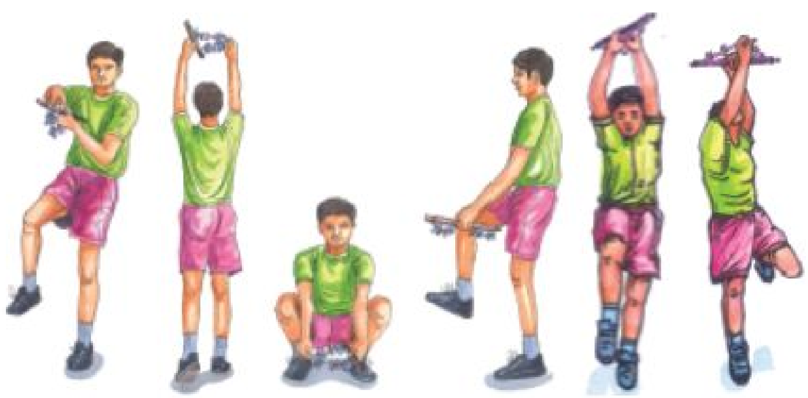
ಎಣಿಕೆ-3: ಹರಕತ್ ಭಾರತಮಾತಾದಲ್ಲಿ ಎಣಿಕೆ ಮೂರರಂತೆ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಊರಿ ಕುಂಟುತ್ತ ಬಲಗಡೆಯಿಂದ ಹಿಂತಿರುಗಬೇಕು, ಲೆಝಿಮ್‌ನ್ನು ಎಡಗಡೆಯಿಂದ ಕೆಳಗೆ (ಸೊಂಟದ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ) ಬಿಡಿಸಿ ಬಲಗಡೆಗೆ ತೂಗುತ್ತ ಬಲ ಕಂಕುಳಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ-4: ಬಲಗಾಲನ್ನು ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿಟ್ಟು, ಲೆಝಿಮ್‌ನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಬಿಡಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಬಲಗಾಲ ಮೇಲೆ ಕುಂಟುತ್ತ ಬಲಗಡೆಯಿಂದ ಮುಂದೆ ಮೂಲ ದಿಕ್ಕಿಗೆ

ತಿರುಗಬೇಕು. ಲೆಝಿಮ್‌ನ್ನು ಎಡಬದಿಯ ಕಂಕುಳಿಗೆ ಹತ್ತಿರ ಕೂಡಿಸಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ-5: ಎಡಗಾಲನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಊರುತ್ತ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಲೆಝಿಮ್‌ನ್ನು ಕೆಳಗೆ ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ಬಿಡಿಸಬೇಕು. ಲೆಝಿಮ್‌ನ್ನು ಬಲಕ್ಕೆ ತೂಗುತ್ತ ಬಲ ಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಸುತ್ತ ಎಡಗಾಲ ಮೇಲೆ ಜಿಗಿದು ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 6, 7 ಮತ್ತು 8 ಹರಕತ್ ಭಾರತ ಮಾತಾದಲ್ಲಿರುವಂತೆ.



ಅಧ್ಯಾಯ–11 ಪದಕವಾಯತು

ಪದಕವಾಯಿತುನಲ್ಲಿ ಬರುವ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ.

1. ತೀನ್ ತೀನ್ ಮೇ ತೇಜ್ ಚಲ್
2. ಕದಂ ಬದಲ್
3. ತೇಜ್‌ಚಲ್ ಮೇ ದಹಿನೇಮೂಡ್
4. ತೇಜ್ ಚಲ್ ಮೇ ಬಾಯೇ ಮೂಡ್

5. ತೇಜ್ ಚಲ್ ಮೇ ಪೀಛೇ ಮೂಡ್

6. ದಹಿನೇ ಸೆಲ್ಯೂಟ್

ಪದಕವಾಯತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾದಂತಹ ನಿಲುವು ಮತ್ತು ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಶಿಸ್ತನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವಂತಹದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪದಕವಾಯತಿನಲ್ಲಿ ಸಾಲುಗಳ ವಿಭಜನೆ, ಸಾವಧಾನ, ವಿಶ್ರಾಮ್, ದಹಿನೇ, ಬಾಯೇ, ಫೀಛೇ ಮೂಡ್‌ಗಳನ್ನು ಈಗಾಗಲೇ ಕಲಿತಿರುವಿರಿ.

01) ತೀನ್ ತೀನ್ ಮೆ ತೇಜ್ ಚಲ್: ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮೂರು ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಪಥಸಂಚಲನಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧರಿದ್ದಾಗ ಆಜ್ಞೆ– ಕ್ಲಾಸ್ ದಹಿನೇಸೆ (ಅಥವಾ ಬಾಯೇಸೆ) ತೇಜ್ ಚಲ್. ಈ ಆಜ್ಞೆ ಕೊಟ್ಟಕೂಡಲೇ ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಎಡಗಾಲಿನಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಕೈಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಬೀಸುತ್ತಾ ಶರೀರವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಇಟ್ಟು ಮುಂದೆ ಶಿಸ್ತಿನಿಂದ ತಾಳಬದ್ಧವಾಗಿ ಮುಂದಿನ ಆಜ್ಞೆ ಬರುವವರೆಗೆ ಚಲಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಸೂಚನೆ: ಚಲನೆ ಮಾಡುವಾಗ ಮೂರು ಸಾಲಿನಲ್ಲಿರುವವರು ನೇರದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸಬೇಕು. **(ಹಿಂದೆ, ಮುಂದೆ ಮತ್ತು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ)**

02) ಕದಂ ಬದಲ್: ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಪಥಸಂಚಲನ ಮಾಡುವಾಗ ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿದರೆ ಅಂದರೆ ಏಕ್ ಏಣಿಕೆಗೆ ಬಲಗಾಲು ಹಾಗೂ ದೋ ಎಣಿಕೆಗೆ ಎಡಗಾಲು ಬರುವಂತೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಕದಂ-ಬದಲ್ ಆಜ್ಞೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಆಗ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಎಡಗಾಲು ಮುಂದೆ ಬಂದಾಗ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎಡಗಾಲಿನ ಹಿಂದೆ ಹೊಡೆದು ಪುನಃ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ತಂದು (ಬಲಗಾಲಿನ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ) ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

03) ತೇಜ್ ಚಲ್ ಮೆ ದಹಿನೆಮೂಡ್: ಪಥ ಸಂಚಲನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಎಡಗಾಲ ಮೇಲೆ 'ದಹಿನೆ' ಹೇಳಿ ಬಲಗಾಲಿಗೆ ಏನೂ ಹೇಳದೆ ಪುನಃ ಎಡಗಾಲಿಗೆ 'ಮೂಡ್' ಆಜ್ಞೆ ಕೊಡಬೇಕು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟು ಚೆಕ್ ಹೇಳಿ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಬಲಗಾಲಿನ ಮುಂದೆ ಅಡ್ಡಲಾಗಿ 'T' ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ತಂದು 'ಏಕ್' ಎಣಿಕೆ ಹೇಳಬೇಕು. ನಂತರ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎತ್ತಿ ಬಲಗಡೆಗೆ ತಿರುಗಿ ಎಣಿಕೆ 'ದೊ' ಹೇಳಬೇಕು ಹಾಗೂ ಪಥಸಂಚಲನ ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.

04) ತೇಜ್ ಚಲ್ ಮೆ ಬಾಯಿಮೂಡ್: ಪಥಸಂಚಲನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಎಡಗಾಲ ಮೇಲೆ ಬಾಯಿ ಹೇಳಿ ಬಲಗಾಲಿಗೆ ಏನೂ ಹೇಳದೆ ನಂತರ ಎಡಗಾಲಿಗೆ 'ಮೂಡ್' ಆಜ್ಞೆ ಕೊಡಬೇಕು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎಡಗಾಲಿನ ಮುಂದೆ 'T' ಆಕಾರಕ್ಕೆ ತಂದು ಚಕ್ ಹೇಳಿ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಎಡಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ ಏಕ್ ಎಣಿಕೆ ಹೇಳಿ ಪಥಸಂಚಲನ ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.

05) ತೇಜ್ ಚಲ್‌ಮೆ ಪೀಛೆ ಮೂಡ್: ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಪಥಸಂಚಲನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದಾಗ ಎಡಗಾಲಿನ ಮೇಲೆ 'ಪೀಛೆ' ಹೇಳಿ ಬಲಗಾಲಿಗೆ ಏನೂ ಹೇಳದೆ ಎಡಗಾಲಿಗೆ

ಮೂಡ್ ಆಜ್ಞೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟು ಚಕ್ ಹೇಳಿ ಏಕ್ ಎಣಿಕೆಗೆ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಬಲಗಾಲ ಮುಂದೆ ಅಡ್ಡಲಾಗಿ ಇಟ್ಟು (T ಆಕಾರ) ಬಲಗಾಲನ್ನು ಕಿತ್ತು ಬಲಗಾಲ ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ L ಆಕಾರವಾಗಿ ಇಡಬೇಕು. ನಂತರ ತೀನ್ ಎಣಿಕೆಗೆ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಕಿತ್ತು ಬಲಗಾಲಿಗೆ ಜೋಡಿಸಿ V ಆಕಾರ ರಚಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಎಣಿಕೆ ಚಾರ್ಗ್ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಕಿತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟು ಪಥಸಂಚಲನ ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.

06) ದಹಿನೆ ಸೆಲ್ಯೂಟ್: (ಪಥಸಂಚಲನ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಅತಿಥಿಗಳಿಗೆ ಗೌರವ ನೀಡುವಾಗ ಈ ಆಜ್ಞೆಯನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು) "ದಹಿನೆ ಸೆಲ್ಯೂಟ್ ಕ್ಲಾಸ್ ಸೆಲ್ಯೂಟ್" ಈ ಆಜ್ಞೆಯನ್ನು ಅತಿಥಿಗಳು ಪಥಸಂಚಲನದ ಬಲಗಡೆ ಇದ್ದಾಗ ಕೊಡಬೇಕು. ಪಥಸಂಚಲನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಈ ಆಜ್ಞೆ ಬಂದ ಕೂಡಲೇ ಮುಖವನ್ನು ಬಲಗಡೆ ತಿರುಗಿಸಿ ಬಲಗೈಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಲಕ್ಕೆ ಬಿಚ್ಚಿ ಮೊಣಕೈ ಮಡಚಿ ವಂದನೆ ಸಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಅಂಗೈ ಮುಂದುಗಡೆ ಮುಖವಾಗಿದ್ದು ತೋರುಬೆರಳುಗಳು ಬಲಹುಬ್ಬಿನ ಮೇಲೆ ಬಂದು ಇಂಚಿನಷ್ಟು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಇರಬೇಕು. ಬಲಗೈನ ಎಲ್ಲಾ ಬೆರಳುಗಳು ಕೂಡಿರಬೇಕು. ಎಡಗೈಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಎಡಗಡೆ ಜೋಡಿಸಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು.

"ಸಾಮನೇ ದೇಖ್" ಆಜ್ಞೆ ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ಮೊದಲಿನಂತೆ ಪಥ ಸಂಚಲನದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯಬೇಕು.

ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿ:

ಪ್ರತಿ ವರ್ಷವೂ ಗಣರಾಜ್ಯ ದಿನ ಮತ್ತು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದಿನಾಚರಣೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ರಾಜ್ಯ ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಪದಕವಾಯತನ್ನು ದೂರದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ವೀಕ್ಷಿಸಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಮತ್ತು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ

ಅಧ್ಯಾಯ–12 ಮನರಂಜನೆ ಆಟಗಳು

ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಮನರಂಜನೆ ಆಟಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ.

1. ಸರಪಳಿ ಹಾಕುವುದು ಮತ್ತು ಬಿಚ್ಚುವುದು
2. ಗೋಡೆ ಯುದ್ಧ
3. ಭದ್ರಬಾಹು
4. ಗುಣಿತದ ಲೆಕ್ಕ
5. ನೆಗೆತದ ಮೊತ್ತ
6. ಬಟಾಟೆ ಆಟ
7. ಜೋಡಿ ಓಟ
8. ಧ್ವಜ ಕಸಿ
9. ಚದುರಂಗ
10. ಖಾಯಂಗೆ
11. ಕಾಂಗರೂ ರಿಲೇ
12. ಡಾಜ್‌ಜ್ ಬಾಲ್

ಮನರಂಜನೆ ಆಟಗಳು ಶೈಕ್ಷಣಿಕವಾಗಿ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಪಡೆದಿವೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಆಯಾಸ ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ ಮನೋಲ್ಲಾಸ ನೀಡುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಮನರಂಜನೆ ಆಟಗಳು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕಲಿಕಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಉಂಟಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಪಠ್ಯ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿದ ಹಲವು ಕಲಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಆಟದ ಮೂಲಕ ಕಲಿಯಲು ಈ ಆಟಗಳು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿವೆ. ಆಟದ ಮೂಲಕ ಕಲಿತ ಕಲಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡುವುದು ಸುಲಭ, ಕಾರಣ ನೇರ ಕಲಿಕೆ. ಆದ್ದರಿಂದಾಗಿ ಹಲವಾರು ಮನರಂಜನೆ ಆಟಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯೋಣ.

ಆಟ-1: ಸರಪಳಿ ಹಾಕುವುದು ಮತ್ತು ಬಿಚ್ಚುವುದು

ಆಟಗಾರರು ಎರಡು ಅಭಿಮುಖವಾಗಿ ಸಾಲು ಮಾಡಿ ನಿಲ್ಲುವುದು. ಪ್ರತಿ ಸಾಲಿನವರೂ ಪರಸ್ಪರ ಕೈ ಹಿಡಿದಿರುವುದು. ಶಿಕ್ಷಕರು ಸೀಟಿ ಮಾಡಿದ ಕೂಡಲೆ ಕೊನೆಯವರು ಕೈಹಿಡಿದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೇ 1, 2 ನೆಯವರ ಮಧ್ಯ ಕೈಕೆಳಗೆ ತೂರುವುದು. ಮಿಕ್ಕವರೆಲ್ಲ ಅವರನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು. ಎಲ್ಲರೂ ನಂತರ 1, 2 ನೆಯವರು ಹಿಂದೆ ಮುಖಮಾಡಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಈಗ ಕೊನೆಯವರು 2, 3 ನೆಯವರ ಮಧ್ಯೆ ತೂರುತ್ತಾನೆ. 3 ನೆಯವನಿಂದ ಮುಂದಿನವರೆಲ್ಲ ಕೊನೆಯವನನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು. ಹೀಗೆ ಕೊನೆಯವರೆಗೂ ಆದ ಮೇಲೆ ಎಲ್ಲರೂ ಹಿಮ್ಮುಖವಾಗಿ ನಿಂತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಹಾಕಿದ ಸ್ಥಿತಿ.

ಬಿಚ್ಚುವ ಕ್ರಮ ಈ ರೀತಿ: ಮೊದಲು ಕೊನೆಯವನು ಅವನ ಪಕ್ಕದ ಇಬ್ಬರ ನಡುವೆ ತೂರುವುದು. ನಂತರ ಕೊನೆಯವರಿಬ್ಬರು ಅವರ ಪಕ್ಕದ ಇಬ್ಬರು ಮಧ್ಯೆ ವಾಪಸು ತೂರುವುದು. ಈ ರೀತಿ ಮೊದಲನೆಯವರೆಗೆ ಬಿಚ್ಚಿ ಮೊದಲ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವ ತಂಡ ಗೆಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಸರಪಳಿ ಹಾಕುವಾಗ ಮತ್ತು ಬಿಚ್ಚುವಾಗ ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಪರಸ್ಪರ ಹಿಡಿದಿರುವ ಕೈ ಬಿಡಬಾರದು.

ಸೂಚನೆ: ಹೆಚ್ಚು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಬೇಕಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಒಂದೊಂದು ಗುಂಪಿಗೆ ಐದರಿಂದ ಎಂಟು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿರುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಆಟ- 2: ಗೋಡೆ ಯುದ್ಧ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸುವುದು. ಎರಡು ಗುಂಪಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಮುಖ ಮಾಡಿ ಬೆನ್ನಿಗೆ ಬೆನ್ನು ತೋರುವಂತೆ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ತಂಡಗಳು ತಮ್ಮ ಪಕ್ಕದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಮೊಣಕೈವರೆಗೆ ಒಬ್ಬರ ತೋಳಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಬ್ಬರು ಕೈಗಳನ್ನು ತೂರಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಗೋಡೆ ತರಹ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಮಧ್ಯದ ಗೆರೆಯ ಹತ್ತಿರ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ಶಿಕ್ಷಕರು ಸೀಟಿ ಹಾಕಿದಾಗ ಬೆನ್ನಿನಿಂದಲೇ ತಳ್ಳುವುದು ಹೀಗೆ ತಳ್ಳುತ್ತ ತಳ್ಳುತ್ತ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿರುವ ನಿರ್ಣಾಯಕ ಗೆರೆಯನ್ನು ಯಾವ ತಂಡ ತಳ್ಳಿ ತಮ್ಮ ಎದುರಿನ ತಂಡವನ್ನು ಗೆರೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ತಳ್ಳುವುದೋ ಆ ತಂಡ ವಿಜಯಿ ಎಂದು ಘೋಷಿಸುವುದು.

ಆಟ- 3: ಭದ್ರಬಾಹು

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಒಬ್ಬರ ಎದುರು ಒಬ್ಬರು ಬರುವಂತೆ ಎರಡು ಸಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು. ಒಂದು ಗುಂಪಿಗೆ ಮೊದಲು ಭದ್ರಬಾಹುವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಲು ತಿಳಿಸುವುದು. ಆ ಗುಂಪಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೆಲ್ಲ ತಮ್ಮ ಬಲಗೈಯನ್ನು ಮಡಚಿ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹಿಂದೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದು ನಿಲ್ಲುವರು. ಎದುರಿನ ಗುಂಪಿನವರು ಸೀಟಿಯಾದ ತಕ್ಷಣ ಎದುರಾಳಿಯ ಕೈಯನ್ನು ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಇರುವುದನ್ನು ಬಿಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವರು. ಇದಕ್ಕೆ ಎರಡು ನಿಮಿಷ ಸಮಯ ನೀಡುವುದು. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಜನರ ಕೈ ಬಿಡಿಸಿರುತ್ತಾರೆ ಅಷ್ಟು ಅಂಕ ಆ ಗುಂಪಿಗೆ ನೀಡುವುದು. ಅದರಂತೆ ಇನ್ನೊಂದು ಗುಂಪಿಗೆ ಭದ್ರಬಾಹುವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಲು ತಿಳಿಸುವುದು. ಎದುರಾಳಿ ತಂಡ ಅವರ ಕೈ ಬಿಡಿಸಲು ಸೀಟಿ ಹಾಕುವುದು 2 ನಿಮಿಷ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಜನ ಕೈ ಬಿಡಿಸಿರುವರು ಅಷ್ಟು ಅಂಕ ಅವರಿಗೆ ನೀಡುವರು. ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕಗಳಿಸಿದ ತಂಡ ವಿಜಯಿಶಾಲಿ ಎಂದು ತಿಳಿಸುವುದು.

ಆಟ- 4: ಗುಣಿತದ ಲೆಕ್ಕ (ಹರ ಹರ ಭಂ ಭಂ)

ಎಲ್ಲರೂ ಮಂಡಲ ಮಾಡಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತಾರೆ. ಯಾರಾದರೂ ಒಬ್ಬನಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಎಲ್ಲರೂ ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. (ಒಂದು, ಎರಡು ಹೊರತು ಪಡಿಸಿ) ಮೂರು ಅಥವಾ ಮೂರರಿಂದ ಭಾಗವಾಗುವ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಹೇಳಬೇಕಾದರೂ ಆಟಗಾರ ಆ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು

ಹೇಳುವ ಬದಲು ಹರಹರ ಎಂದು ಹೇಳಬೇಕು. ಐದು ಅಥವಾ ಐದರಿಂದ ಭಾಗವಾಗುವ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಹೇಳಬೇಕಾದವರು ಭಂ ಭಂ ಎಂದು ಹೇಳಬೇಕು. 3 ಮತ್ತು 5 ಎರಡರಿಂದಲೂ ಭಾಗವಾಗುವ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಹೇಳಬೇಕಾದವರು (15:30 ಇತ್ಯಾದಿ) ಹರ ಹರ ಭಂ ಭಂ ಎಂದು ಹೇಳಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಹೇಳದೆ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಹೇಳಿದವರು ಔಟ್ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಉಳಿದ ಮೂವರು ಗೆದ್ದಂತೆ.

ಆಟ-5: ನೆಗೆತದ ಮೊತ್ತ

ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಗೆರೆಯ ಹಿಂದೆ ಎರಡು ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರ ಹಿಂದೆ ಒಬ್ಬರಂತೆ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು. ಮೊದಲಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಗೆರೆಯ ಮೇಲೆ ನಿಂತು ಮುಂದೆ ಜಿಗಿಯುವುದು. ಆ ಜಿಗಿತದ ಗುರುತು ಮಾಡಿ ಮುಂದಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಆ ಗುರುತಿನಿಂದ ಮುಂದೆ ಜಿಗಿಯುವದು. ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಜಿಗಿಯುತ್ತ, ಜಿಗಿಯುತ್ತ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಜಿಗಿದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ದೂರ ಗುರುತಿಸಿ ಹೆಚ್ಚು ದೂರ ಜಿಗಿದ ಗುಂಪು ವಿಜಯಿಶಾಲಿ ಎಂದು ಘೋಷಿಸುವುದು.

ಆಟ- 6: ಬಟಾಟೆ ಓಟ

ಎರಡು ಸಮ ತಂಡ ಮಾಡಿ ಪ್ರಾರಂಭದ ಗೆರೆಯ ಹಿಂದೆ ಒಬ್ಬರ ಹಿಂದೆ ಮತ್ತೊಬ್ಬರಂತೆ ಸಾಲಾಗಿ ನಿಂತಿರಬೇಕು. ಪ್ರಾರಂಭದ ಗೆರೆಯಿಂದ ಸುಮಾರು 5 ಮೀಟರ್ ಅಂತರದ ಮೂರು ವೃತ್ತಗಳನ್ನು ಮಾಡಿರಬೇಕು. ಮೊದಲ ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಡಂಬಲ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಆಟದ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಸೀಟಿ ಹಾಕಿದ ಕೂಡಲೇ ತಂಡದ ಮೊದಲಿಗರು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಡಂಬಲ್ಸ್ ಅನ್ನು ಮುಂದಿನ ಎರಡು ವೃತ್ತಕ್ಕೆ ವಿಸ್ತರಿಸಿ ಓಡಿ ಬಂದು ತಮ್ಮ ತಂಡದ ಮತ್ತೊಬ್ಬನಿಗೆ ಪಾಸ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಯಾರು ಪಾಸ್ ಪಡೆದವನು ಡಂಬಲ್ಸ್‌ನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಮೊದಲ ವೃತ್ತಕ್ಕೆ ತಂದಿಡಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಯಾರು ತಮ್ಮ ತಂಡದ ಸರದಿಯನ್ನು ಬೇಗ ಮುಗಿಸುವರೋ ಅವರು ಜಯಗಳಿಸುವರು.

ಆಟ- 7: ಜೋಡಿ ಓಟ (Three Legged Race- ಮೂರು ಕಾಲಿನ ಓಟ)

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ತಮ್ಮ ಗುಂಪಿನವರು ಇಬ್ಬಿಬ್ಬರು ಜೊತೆಯಾಗಿ ನಿಂತು ಒಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ತನ್ನ ಒಂದು ಕಾಲಿಗೆ ಜೊತೆಗಾರನ ಕಾಲನ್ನು ಕೈವಸ್ತ್ರದಿಂದ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳು ಗೆರೆಯ ಹಿಂದೆ ನಿಂತಿರಬೇಕು. ಶಿಕ್ಷಕರು ಸೀಟಿ ಹಾಕಿದ ಕೂಡಲೆ ನಿಗದಿಪಡಿಸಿದ ಗೆರೆಯವರೆಗೆ ಓಡಿ ಗೆರೆ ಮುಟ್ಟಿ ಮರಳಿ ಓಡುತ್ತ ಬಂದು ತಮ್ಮ ಗುಂಪಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಕೈ ಮುಟ್ಟಿದಾಗ ಮುಂದಿನ ತಂಡದವರು ಜೋಡಿ ಓಡುವುದು. ಹೀಗೆ ಆಟ ಮುಂದುವರಿಯುವುದು. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿಗೆ ಯಾವ ತಂಡದವರು ಮೊದಲು ಮುಕ್ತಾಯಗೊಳಿಸುವರು ಆ ಗುಂಪು ವಿಜಯಿ ಎಂದು ಘೋಷಿಸುವುದು.

ಆಟ- 8: ಧ್ವಜ ಕಸಿ

ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವದು. ಮಧ್ಯಗೆರೆಯಿಂದ 35 ಅಡಿಗಳ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಧ್ವಜ ನೆಡುವದು. ಒಂದು ಕಡೆಗೆ ಒಂದು ಗುಂಪು ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ಗುಂಪಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ನಿಲ್ಲುವಂತೆ ಹೇಳುವುದು. ಸೀಟಿ ಹಾಕಿದ ತಕ್ಷಣ ಎರಡು ಗುಂಪಿನವರು ತಮ್ಮ ವಿರುದ್ಧದ ಗುಂಪಿನ ಧ್ವಜವನ್ನು ಕಿತ್ತು ತರುವುದು. ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಧ್ವಜ ಕೀಳದಂತೆ ಎದುರಾಳಿಯನ್ನು ಎರಡು ಗುಂಪಿನವರು ತಡೆಯುವುದು. ಅದರಲ್ಲಿ ನುಗ್ಗಿ ಯಾವ ತಂಡದವರು ಧ್ವಜವನ್ನು ಕೀಳುತ್ತಾರೆ. ಆ ಗುಂಪು ವಿಜಯಿ ಎಂದು ಘೋಷಿಸುವರು.

ಸೂಚನೆ: ಧ್ವಜದ ಸುತ್ತ ಒಂದು ವೃತ್ತ ರಚಿಸುವುದು. ಅದರಲ್ಲಿ ಎದುರಾಳಿ ಬಂದಾಗ ಯಾರು ಅವನನ್ನು ತಡೆಯಬಾರದು.

ಆಟ- 9: ಚದುರಂಗ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಒಂದು ಚೌಕಾಕಾರದ ಅಂಕಣದ ಸುತ್ತ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು. ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಒಬ್ಬರ ನಂತರ ಒಬ್ಬರಂತೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕಾಲು ಜೋಡಿಸಿ ನಿಂತ ಸ್ಥಳದಿಂದ ಅಂಕಣದ ಒಳಗಡೆ ಯಾವ ಬದಿಗಾದರೂ ಒಂದು ಸಲ ಜಿಗಿಯುವುದು. ಜಿಗಿದವರು ತಮ್ಮ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಯೇ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಅನುಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಜಿಗಿಯಲು ತಮ್ಮ ಸರದಿ ಬಂದಾಗ ತಮಗೆ ಹತ್ತಿರವಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಕಡೆಗೆ ಜಿಗಿದು ತಮ್ಮ ಕೈಯಿಂದ ಯಾರಿಗೆ ಮುಟ್ಟುತ್ತಾರೋ ಆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಔಟ್ ಆಗುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗೆ ಸರದಿಯಲ್ಲಿ ತಾವು ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ಕೈಯಿಂದ ಮುಟ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಜಿಗಿದು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವದರೊಂದಿಗೆ ತಮ್ಮ ಸರದಿಯಲ್ಲಿ ಜಿಗಿಯುವ ಅವಕಾಶ ಬಂದಾಗ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಮುಟ್ಟಿ ಔಟ್ ಮಾಡುತ್ತ ಆಟ ಆಡವುದು ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಆಡುತ್ತ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಉಳಿಯುತ್ತಾನೋ ಆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ವಿಜಯಿ ಎಂದು ಘೋಷಿಸುವುದು.

ಆಟ- 10: ಖಾಯೇಂಗೆ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಅರ್ಧ ಚಂದ್ರಾಕಾರ ಗೆರೆಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು. ಶಿಕ್ಷಕರು, ತಿನ್ನುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಸರನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾ ಹೋದಾಗ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಖಾಯೆಂಗೆ ಎಂದು ಹೇಳಿ ಬಲಗೈಯಿಂದ ಊಟ ಮಾಡುವ ಹಾಗೆ ನಟನೆ ಮಾಡುವರು. ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಸಲ ಶಿಕ್ಷಕರು ತಿನ್ನಲಾರದ ವಸ್ತುಗಳ ಹೆಸರನು ಹೇಳುವರು. ಆಗ ಖಾಯೆಂಗೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದವರು ಔಟ್ ಆಗುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಆಟ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಉಳಿದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ವಿಜಯಿಶಾಲಿ ಎಂದು ಹೇಳಿ ಎಲ್ಲರಿಂದ ಚಪ್ಪಾಳೆ ತಟ್ಟಿಸುವುದು.

ಆಟ- 11: ಕಾಂಗರೂ ರಿಲೆ (Kangaroo Relay)

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಒಬ್ಬರ ಹಿಂದೆ ಒಬ್ಬರಂತೆ ಸಾಲು ಮಾಡಿ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು. ಎರಡು ತಂಡಗಳು ನಿಂತಿರುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಉದ್ದಗೆರೆ ಎಳೆಯುವುದು. ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳ ಮುಂದೆ 20 ಅಡಿ ದೂರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಸ್ತುವನ್ನು

ಇಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಎರಡು ಗುಂಪಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಕಾಲು ಅಗಲವಾಗಿಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳಿಗೆ ಎರಡು ಬಾಲ್‌ಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಶಿಕ್ಷಕರು ಸೀಟಿಯಾದ ತಕ್ಷಣ ಮೊದಲನೆಯವರು ತಮ್ಮ ಕಾಲುಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಾಲನ್ನು ತಮ್ಮ ಗುಂಪಿನ ಹಿಂದೆ ನಿಂತಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಸಿಗುವಂತೆ ಕಾಲುಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಎಸೆಯಬೇಕು. ಕೊನೆಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಬಾಲನ್ನು ಹಿಡಿದು ತನ್ನ ಎರಡು ಕಾಲುಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಾಲನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬೀಳಿಸದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಗುಂಪಿನ ಮುಂದೆ ಇರುವ ವಸ್ತುವನ್ನು ಸುತ್ತಿಕೊಂಡು ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ತಂಡದ ಮುಂದೆ ಬಂದು ಬಾಲನ್ನು ಮೊದಲಿನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ತಮ್ಮ ಎರಡು ಕಾಲುಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಹಿಂದಿನವನಿಗೆ ಹೋಗುವಂತೆ ಕಳುಹಿಸಬೇಕು. ಹಿಂದಿನವನು ಮೊದಲನೆಯವನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಲನ್ನು ಕಾಲಿನ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಹೋಗಿರಬೇಕು. ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದರೂ ಬಿದ್ದ ಸ್ಥಳದಿಂದಲೇ ಅದನ್ನು ಮೊದಲಿನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಯಾವ ತಂಡ ಬೇಗ ಮುಗಿಸುತ್ತದೋ ಆ ತಂಡ ವಿಜಯಿಶಾಲಿ.

ಆಟ- 12: ಡಾಜ್ ಬಾಲ್

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ. ಒಂದು ವರ್ತುಲದ ಒಳಗೆ ಒಂದು ಗುಂಪಿನವರಿಗೆ ನಿಲ್ಲಲು ತಿಳಿಸುವುದು. ಇನ್ನೊಂದು ಗುಂಪು ವರ್ತುಲದ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲಲು ಹೇಳಿ ಅವರ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಕೊಡುವುದು. ಸೀಟಿ ಹಾಕಿದ ಕೂಡಲೇ ವರ್ತುಲದ ಮೇಲೆ ನಿಂತ ಗುಂಪಿನವರು ಒಳಗಿರುವವರಿಗೆ ಬಾಲಿನಿಂದ ಸೊಂಟದ ಕೆಳಗೆ ಹೊಡೆಯುವುದು. ಬಾಲ್ ಎಸೆದಾಗ ನೆಲಕ್ಕೆ ಪುಟಿದು ಬಡಿದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಅಂಕಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ನೇರವಾಗಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ತಾಗಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸುವುದು. ಹೀಗೆ ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳಿಗೆ ಮೂರು ಮೂರು ನಿಮಿಷ ಸಮಯಕೊಟ್ಟು ಒಮ್ಮೆ ಗೆರೆಯ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಒಮ್ಮೆ ಗೆರೆಯ ಒಳಗೆ ಚೆಂಡು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಆಡುವುದು. ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕ ಯಾರು ಗಳಿಸುವರೋ ಆ ಗುಂಪು ವಿಜಯಿ ಎಂದು ಘೋಷಿಸುವುದು.

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ ಅಧ್ಯಾಯ–13 ನಿತ್ಯೋತ್ಸವ

ಪ್ರೊ. ಕೆ. ಎಸ್. ನಿಸಾರ್ ಅಹಮದ್‌ರವರ “ನಿತ್ಯೋತ್ಸವ” ಹಾಡನ್ನು ರಾಗ, ತಾಳ, ಲಯ ಬದ್ಧವಾಗಿ ಹಾಡುವುದನ್ನು ಕಲಿಯೋಣ.

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆಯು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆಯ ಗೀತೆಗಳ ಮೂಲಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆಯ ಮನೋಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು.

ನಿತ್ಯೋತ್ಸವ

ಜೋಗದ ಸಿರಿ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ, ತುಂಗೆಯ ತೆನೆ ಬಳುಕಿನಲ್ಲಿ
ಸಹ್ಯಾದ್ರಿಯ ಲೋಹದದಿರ ಉತ್ತುಂಗದ ನಿಲುಕಿನಲ್ಲಿ
ನಿತ್ಯಹರಿದ್ವರ್ಣವನದ ತೇಗ ಗಂಧ ತರುಗಳಲ್ಲಿ
ನಿತ್ಯೋತ್ಸವ, ತಾಯಿ ನಿತ್ಯೋತ್ಸವ ನಿನಗೆ...

ಇತಿಹಾಸದ ಹಿಮದಲ್ಲಿನ ಸಿಂಹಾಸನ ಮಾಲೆಯಲ್ಲಿ
ಗತ ಸಾಹಸ ಸಾರುತಿರುವ ಶಾಸನಗಳ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ
ಓಲೆಗರಿಯ ಸಿರಿಗಳಲ್ಲಿ, ದೇಗುಲಗಳ ಭಿತ್ತಿಗಳಲಿ
ನಿತ್ಯೋತ್ಸವ ತಾಯಿ ನಿತ್ಯೋತ್ಸವ ನಿನಗೆ...

ಹಲವೆನ್ನದ ಹಿರಿಮೆಯ, ಕುಲವೆನ್ನದ ಗರಿಮೆಯೆ
ಸದ್ವಿಕಾಸಶೀಲ ನುಡಿಯ, ಲೋಕಾಮೃತ ಸೀಮೆಯೆ
ಈ ಮತ್ಸರ ನಿರ್ಮತ್ಸರ ಮನದುದಾರ ಮಹಿಮೆಯೆ
ನಿತ್ಯೋತ್ಸವ, ತಾಯಿ ನಿತ್ಯೋತ್ಸವ ನಿನಗೆ...
-ಪ್ರೊ. ಎಸ್. ನಿಸಾರ್ ಅಹಮದ್

ಕವಿ ಪರಿಚಯ: ಪ್ರೊ. ಕೆ. ಎಸ್. ನಿಸಾರ್ ಅಹಮದ್



ಪ್ರೊ॥ ಕೆ.ಎಸ್. ನಿಸಾರ್ ಅಹಮದ್

ನಾಡೋಜ ಪ್ರೊ. ಕೆ. ಎಸ್. ನಿಸಾರ್ ಅಹಮದ್‌ರವರು 73 ನೇ ಅಖಿಲ ಭಾರತ ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಸಮ್ಮೇಳನದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿದ್ದರು. ಇವರು ಕವಿ, ವಿಮರ್ಶಕ ಮತ್ತು ವೈಚಾರಿಕ ಗದ್ಯಕರ್ತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಇವರು ಬೆಂಗಳೂರು ಜಿಲ್ಲೆಯ ದೇವನಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ದಿನಾಂಕ: 05-02-1936 ರಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದರು. ಇವರ ಪೂರ್ಣ ಹೆಸರು ಕೊಕ್ಕರೆ ಹೊಸಹಳ್ಳಿ ಷೇಕ್ ಹೈದರ್ ನಿಸಾರ್ ಅಹಮದ್.

“ಜೋಗದ ಸಿರಿ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ತಾಯೆ ನಿನಗೆ ನಿತ್ಯೋತ್ಸವ” ಎಂದು ಸಹ್ಯಾದ್ರಿಯ ವನಸಿರಿಯನ್ನು ಮನ ತಣಿಯ ಹಾಡಿ ಹೊಗಳಿದ ನಿಸಾರ್ ಅಹಮದ್‌ರವರು ಭಾರತೀಯ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲೇ ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲಿಗೆ ಭಾವಗೀತೆಗಳ ಕ್ಯಾಸೆಟ್ ‘ನಿತ್ಯೋತ್ಸವ’ ಹೊರತಂದು ಕನ್ನಡಿಗರಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಅಭಿರುಚಿಯನ್ನು ಮೂಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಫಲರಾದರು.

ಇವರು ಭೂಗರ್ಭಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಪದವಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ. ಮೈಸೂರು, ಕಲಬುರಗಿ ಚಿತ್ರದುರ್ಗದ ಮತ್ತು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ಭೂಗರ್ಭಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರಾಗಿ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ತಾತ್ವಿಕ

ಅಧ್ಯಾಯ–1 ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಾನಂತರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಬೆಳವಣಿಗೆ

ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತೇವೆ.

1. ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಾನಂತರದ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಬೆಳವಣಿಗೆ.
2. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ ವಿವಿಧ ಸಮಿತಿಗಳ ನೇಮಕ.
3. ವಿವಿಧ ಸಮಿತಿಗಳು ನೀಡಿದ ಶಿಫಾರಸ್ಸುಗಳು ಮತ್ತು ಅನುಷ್ಠಾನ.

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ತನ್ನದೇ ಆದ ಇತಿಹಾಸವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ, ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಪೂರ್ವ ಹಾಗೂ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯನಂತರ ನಡೆದು ಬಂದಂತಹ ಹಿನ್ನೆಲೆಯನ್ನು ಹಾಗೂ ಪ್ರಸ್ತುತ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ, ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಲಾರ್ಡ್ ಮೆಕಾಲೆಯವರ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಧೋರಣೆಯ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ 1857 ರ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಹೊಸ ಶಾಲೆಗಳು ವಿಶೇಷವಾಗಿ, ಮಿಷನರಿ ಶಾಲೆಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾದವು. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಭಾರತೀಯ ಮೂಲದ ಕ್ರೀಡೆ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕ್ರಮೇಣ ಕಡೆಗಣಿಸಲಾಯಿತು ಮತ್ತು ಭಾರತೀಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಪದ್ಧತಿಯು ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯೀಕರಣವಾಯಿತು.

ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಾನಂತರ 1948 ರಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರವು ಮಾಧ್ಯಮಿಕ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಲು ತಾರಾಚಂದ್ ಸಮಿತಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯಗಳಲ್ಲಿಯ ಶಿಕ್ಷಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಲು ಡಾ. ರಾಧಾಕೃಷ್ಣನ್ ಆಯೋಗವನ್ನು ನೇಮಿಸಿತು. ತಾರಾಚಂದ್ ಸಮಿತಿಯು, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಪದವಿ ನೀಡಲು ಕೇಂದ್ರೀಯ ಕಾಲೇಜು ಸ್ಥಾಪಿಸುವುದು, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರ ತರಬೇತಿಯ ಕಾಲೇಜು ಸ್ಥಾಪಿಸುವುದು, ಕ್ರೀಡಾ ತರಬೇತಿ ಮತ್ತು ಮನೋಲ್ಲಾಸಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪ್ರಕಟಿಸುವುದು, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು, ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿ, ಹಾಗೂ ಮದ್ರಾಸು, ಮುಂಬಯಿ, ಪಶ್ಚಿಮಬಂಗಾಳದ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಅಖಾಡಾ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಶಾಲೆ, ಕ್ರೀಡಾ ಕ್ಲಬ್ಬುಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುವುದು ಸೇರಿದಂತೆ ಮೊದಲಾದ ಶಿಫಾರಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿತು. ಡಾ. ರಾಧಾಕೃಷ್ಣನ್ ಆಯೋಗವು ತಾರಾಚಂದ್ ಸಮಿತಿಯ ಶಿಫಾರಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಅನುಮೋದಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಕಡ್ಡಾಯ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವಿರಬೇಕೆಂದು ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡಿತು.

1954 ರಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರವು "ಸೆಂಟ್ರಲ್ ಅಡ್ವೈಸರಿ ಬೋರ್ಡ್ ಫಾರ್ ಫಿಸಿಕಲ್ ಎಜುಕೇಷನ್ ಅಂಡ್ ರಿಕ್ರೇಷನ್" ಎಂಬ ಸಮಿತಿಯನ್ನು ರಚಿಸಿತು. ಈ ಸಮಿತಿಯು ದೇಶದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಮನೋಲ್ಲಾಸ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಕುರಿತು ಸಮಗ್ರ

ಪರ್ಯಾಲೋಚನೆ ಮಾಡಿದ ನಂತರ 1956 ರಲ್ಲಿ "ನ್ಯಾಷನಲ್ ಪ್ಲಾನ್ ಪಾರ್ ಪಿಸಿಕಲ್ ಎಜುಕೇಷನ್ ಅಂಡ್ ರಿಕ್ರಿಯೇಷನ್" ಎಂಬ ವರದಿಯಲ್ಲಿ ಶಾಲಾ ದೈಹಿಕಶಿಕ್ಷಣದ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ರಮ, ಪರೀಕ್ಷಾಕ್ರಮ ಹಾಗೂ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಕಾಲೇಜನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲು ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡಿತು. 1957 ರಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರವು ಮಧ್ಯಪ್ರದೇಶದ ಗ್ವಾಲಿಯರ್ನಲ್ಲಿ ಡಾ. ಪಿ. ಎಂ. ಜೋಸೆಫ್ ಇವರ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ಮೂರು ವರ್ಷದ ಸ್ನಾತಕ ಪದವಿಯ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರ ತರಬೇತಿಗಾಗಿ ಲಕ್ಷ್ಮೀಬಾಯಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ದೈಹಿಕಶಿಕ್ಷಣ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿತು. ನಂತರ ಎಲ್ಲಾ ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ವರ್ಷದ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರ ತರಬೇತಿ ಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲಾಯಿತು.

ಈ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸೆಂಟ್ರಲ್ ಅಡ್ವೈಸರಿ ಬೋರ್ಡ್ ಪಾರ್ ಪಿಸಿಕಲ್ ಎಜುಕೇಷನ್ ಅಂಡ್ ರಿಕ್ರಿಯೇಷನ್ ನ್ಯಾಶನಲ್ ಫಿಸಿಕಲ್ ಎಫಿಶಿಯನ್ಸಿ ಡ್ರೈವ್ (ಎನ್. ಪಿ. ಇ. ಡಿ) ಎಂಬ ದೈಹಿಕ ಅರ್ಹತಾ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ 1959-60 ರಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಗತಗೊಳಿಸಿತು. 1953 ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲಾಗಿದ್ದ ರಾಜಕುಮಾರಿ ಅಮೃತ್ ಕೌರ್ ಕ್ರೀಡಾ ಕೋಚಿಂಗ್ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಇದರ ಶಿಫಾರಸ್ಸಿನ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ 1961 ರಲ್ಲಿ ಬದಲಾಯಿಸಿ ನ್ಯಾಷನಲ್ ಇನ್ಸಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಪ್ ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ (ಎನ್. ಐ. ಎಸ್) ಪಟಿಯಾಲಾದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲಾಯಿತು.

ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಾನಂತರ ದೇಶದಲ್ಲಿ ನಿರಾಶ್ರಿತರ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಉದ್ಭವವಾದ ಅಶಿಸ್ತು ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಕೊರತೆಯನ್ನು ನೀಗಿಸಲು ನಿವೃತ್ತ ಮೇಜರ್ ಜನರಲ್ ಜಿ. ಕೆ. ಭೋಸಲೇಯವರು ಜಾರಿಗೆ ತಂದ ಡ್ರಿಲ್ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಚಿಂಗ್, ಸಾಭಿನಯ ಗೀತೆ, ಕೆಲವು ಆಟಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಪಂಡಿತ ಜವಾಹರಲಾಲ್ ನೆಹರೂರವರು ದೇಶದ ಎಲ್ಲ ಯುವಕರಿಗೆ ವಿಸ್ತರಿಸಲು ಸೂಚಿಸಿದರು. ಇದೇ ಮುಂದೆ 1957 ರಿಂದ ಎನ್. ಡಿ. ಎಸ್. (ನ್ಯಾಷನಲ್ ಡಿಸಿಪ್ಲಿನ್ ಸ್ಕೀಂ (ಎನ್. ಡಿ. ಎಸ್.) ಎಂದು ಪ್ರಚಲಿತಗೊಂಡು, ರಾಷ್ಟ್ರದ ಎಲ್ಲ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಡ್ಡಾಯವಾದ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪರ್ಯಾಯ ಪಠ್ಯಕ್ರಮವಾಯಿತು. ಈ ಪಠ್ಯಕ್ರಮವು 1965 ರವರೆಗೆ ಚಾಲನೆಯಲ್ಲಿದ್ದಿತು.

1957 ರಲ್ಲಿ ಎನ್. ಸಿ. ಸಿ. (ನ್ಯಾಷನಲ್ ಕೆಡೆಟ್ ಕೋರ್) ಎ. ಸಿ. ಸಿ. ಆಕ್ಸಿಲರಿ ಕೆಡೆಟ್ ಕೋರ್ ಸ್ಕೌಟ್ ಮತ್ತು ಗೈಡ್ಸ್ ಮುಂತಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೆಲ್ಲ ಸೇರ್ಪಡೆಗೊಂಡ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಶಾಲೆಯ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಗೊಂದಲಮಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯುಂಟಾಗಿದ್ದಿತು. ಈ ಗೊಂದಲವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು 1959 ರಲ್ಲಿ ಶ್ರೀ ಹೃದಯನಾಥ ಕುಂಜ್ರು ಸಮಿತಿಯನ್ನು ನೇಮಿಸಲಾಯಿತು. ಈ ಸಮಿತಿಯು 1963 ರಲ್ಲಿ ವರದಿಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಿತು. ಈ ಸಮಿತಿಯ ಶಿಫಾರಸಿನ ಮೇರೆಗೆ ಪಠ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಪುನಃರೂಪಿಸಲಾಯಿತು. ಈ ಪಠ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು (ನ್ಯಾಷನಲ್ ಪಿಟ್‌ನೆಸ್ ಕಾರ್ಪ್ಸ್) ಎನ್. ಎಫ್. ಸಿ. ಎನ್ನಲಾಯಿತು ಮತ್ತು ಎನ್. ಡಿ. ಎಸ್. ನಂತೆ ದೇಶದ ಎಲ್ಲ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ 1965-66 ರಿಂದ ಕಡ್ಡಾಯವಾಯಿತು. ಆದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡೆಗಳಿಗೆ ಆದ್ಯತೆ ಇಲ್ಲದೇ ಇರುವುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

1967 ರಲ್ಲಿ ದೇಶದಲ್ಲಿಯ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಮನ್ವಯತೆಯನ್ನು ತರುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಡಾ. ದೇಶಮುಖ ಇವರ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆಯಲ್ಲಿ ಸಮಿತಿಯೊಂದನ್ನು ನಿಯಮಿಸಲಾಯಿತು. ಈ ಸಮಿತಿಯು, "ಎಲ್ಲ ಶಾಲೆ, ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಆದ್ಯತೆ ಕೊಟ್ಟು ಯೋಗ್ಯ ಪ್ರಗತಿಯಾಗಬೇಕು ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಯೋಗಾಸನ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಸಮಾವೇಶ ಮಾಡಬೇಕು" ಎಂಬ ಮುಖ್ಯ ಶಿಫಾರಸ್ಸನ್ನು ಮಾಡಿತು.

1992 ರಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರವು ಹೊಸ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀತಿಯಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಸಮಗ್ರ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವೆಂದು ಸಮರ್ಥಿಸಿದ ನಂತರ 1993 ರಲ್ಲಿ ಯೋಗವನ್ನೊಳಗೊಂಡಂತೆ ಕ್ರೀಡೆ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಶಾಲೆಯ ಎಲ್ಲ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಕಲಿಕಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲು ಕ್ರಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು, ಶಿಕ್ಷಕರು ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿವಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಕೊನೆಯದಾಗಿ ಶಾಲಾ-ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ವೆಚ್ಚದ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ/ ಕ್ರೀಡಾ ಸವಲತ್ತುಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಲು ಶ್ರೀ ಕೆ. ಪಿ. ಸಿಂಗ್ ದೇವ್ ಇವರ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ಸಮಿತಿಯನ್ನು ರಚಿಸಿತು. ಈ ಸಮಿತಿಯು ಶಿಕ್ಷಣದ ಹಿಂದಿನ ಸಮಿತಿಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನೇ ಪುನರುಚ್ಚರಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ, ಹತ್ತಾರು ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿತು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದವುಗಳೆಂದರೆ:

1. ಎಲ್ಲ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ವಾರ್ಷಿಕ ದೈಹಿಕದಾರ್ಢ್ಯತಾ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ಒಳಪಡಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲರೂ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಪಾಸಾಗಬೇಕು.

2. ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡೆಗಾಗಿ ಪ್ರತಿ ದಿನ 40 ನಿಮಿಷಗಳ ಅವಧಿಯನ್ನು ತರಬೇತಿ ಹೊಂದಿದ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ಒದಗಿಸಬೇಕು.

3. ಯೋಗವನ್ನು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದರೊಂದಿಗೆ ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಸೇರ್ಪಡೆ ಮಾಡಬೇಕು.

4. ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ರಜೆಯನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಪರ್ಯಾಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಬೇಕು.

5. ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳಿಗೆ ಉನ್ನತ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಉದ್ಯೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಅವಕಾಶ ಒದಗಿಸಿಕೊಡಬೇಕು.

ಕೊನೆಯದಾಗಿ, ಈ ಸಮಿತಿಯವರು ಒಂದನೆಯ ತರಗತಿಯಿಂದ ಹನ್ನೆರಡನೆಯ ತರಗತಿಯವರೆಗೆ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪಠ್ಯವಸ್ತುವನ್ನು ರೂಪಿಸಿ ಎಲ್ಲ ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡಿದರು.

2001-02 ರಲ್ಲಿ ಕೆ. ಪಿ. ಸಿಂಗ್‌ದೇವ್ ಸಮಿತಿಯ ಶಿಫಾರಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿಯ ಆಗಿನ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳನ್ನು ಕೂಲಂಕುಶವಾಗಿ ಪರಾಮರ್ಶಿಸಿದ ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರದ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆ ಸಮಿತಿಯು ಕೆ.ಪಿ. ಸಿಂಗ್‌ದೇವ್ ಸಮಿತಿಯ ಶಿಫಾರಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ತರಲು ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದೆ. ಬಲವಾದ ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡಿದ್ದಿತು.

ತರುವಾಯ 2003-04 ರಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಕಾನೂನು ಮತ್ತು ಸಂಸದೀಯ ವ್ಯವಹಾರಗಳ ವಿಷಯ ಸಮಿತಿಯು ಮಾನ್ಯ ಶ್ರೀ ಬಿ. ಎಸ್. ಹೊರಟ್ಟಿಯವರ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆಯಲ್ಲಿ ಶ್ರೀ ಬಿ. ಟಿ. ಪೆಮ್ಮಯ್ಯ ಸಮಿತಿಯ ಶಿಫಾರಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಆಧಾರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಶಾಲಾ ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ಕಡ್ಡಾಯ ವಿಷಯವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲು ಬಲವಾದ ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡಿತು.

ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಇಲಾಖೆಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ವರದಿಯನ್ನು ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರದ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಾಗೂ ಪ್ರೌಢಶಿಕ್ಷಣ ಸಚಿವರಾದ ಶ್ರೀ ಬಸವರಾಜ ಹೊರಹಟ್ಟಿಯವರ ಆಶಯದಂತೆ ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರವು 2006 ರಲ್ಲಿ ಪ್ರೊ. ಎಲ್. ಆರ್. ವೈದ್ಯನಾಥನ್ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆಯಲ್ಲಿ ಸಮಿತಿಯನ್ನು ರಚಿಸಿ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದಿಂದ 12 ನೇ ತರಗತಿ ಹಂತದವರೆವಿಗೂ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಕಡ್ಡಾಯಗೊಳಿಸಲು ಸೂಕ್ತವಾದ ಅಧ್ಯಯವನ್ನು ನಡೆಸಲು ಸೂಚಿಸಿತು. ಅದರಂತೆ ಪ್ರೊ. ಎಲ್. ಆರ್. ವೈದ್ಯನಾಥ್ ಸಮಿತಿಯು ಎಲ್ಲ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ವಿಭಾಗಗಳಿಗೆ ತೆರಳಿ ಅಲ್ಲಿಯ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಅರಿತು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೂ ಕಡ್ಡಾಯಗೊಳಿಸಲು ಅನೇಕ ಶಿಫಾರಸ್ಸಿನೊಂದಿಗೆ ಸಮರ್ಪಕವಾದ ವರದಿಯನ್ನು ಸರ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಸಲ್ಲಿಸಿತು. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಕರ್ನಾಟದಲ್ಲಿ 2009-10 ರಿಂದ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಂತದಿಂದ 9ನೇ ತರಗತಿಯವರೆಗೆ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವೂ ಕಡ್ಡಾಯ ಪರೀಕ್ಷಾ ವಿಷಯವಾಯಿತು.

ಮುಂದುವರಿದಂತೆ ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರವು ಡಾ. ಆನಂದ್ ನಾಡಗೀರ್ ಇವರ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆಯಲ್ಲಿ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಮಿತಿಯನ್ನು ರಚಿಸಲು ತೀರ್ಮಾನಿಸಿತು. ಈ ಸಾಲಿನಿಂದ ಡಾ. ಆನಂದ್ ನಾಡಗೀರ್ ಅವರನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ, ತಜ್ಞರ ಸಮಿತಿಯು 6, 7, 8, 9 ಮತ್ತು 10ನೇ ತರಗತಿಗಳಿಗೆ ಪಠ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಎನ್. ಸಿ. ಎಫ್ 2005 ರ ಆಧಾರಿತವಾಗಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ, ಅದರಂತೆ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿದೆ. ಇದು ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ತಂದ ಮೊಟ್ಟಮೊದಲ ರಾಜ್ಯ ಎಂಬ ಹೆಗ್ಗಳಿಕೆಗೆ ಪಾತ್ರವಾಗಿದೆ.

2011 ರ ಜೂನ್ ತಿಂಗಳಿನ 20 ರಿಂದ 22 ರವರೆಗೆ, ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡೆ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಸಿಮ್ಲಾದಲ್ಲಿ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಾರ್ಯಾಗಾರವನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದ್ದಿತು. ಈ ಕಾರ್ಯಾಗಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಥಮಿಕ (1 ರಿಂದ 5), ಉನ್ನತ ಪ್ರಾಥಮಿಕ (6 ರಿಂದ 8), ಮಾಧ್ಯಮಿಕ (9-10) ಮತ್ತು ಪ್ರೌಢಶಾಲಾ (11-12) ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದ ನೀಲಿನಕ್ಷೆಯನ್ನು ಕೊಡುವುದರೊಂದಿಗೆ, ಎಲ್ಲ ತರಗತಿಗಳಿಗೆ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದ ಪಠ್ಯವಸ್ತುವನ್ನು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಲು ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡಲಾಯಿತು.

ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

I. ಖಾಲಿ ಬಿಟ್ಟ ಸ್ಥಳವನ್ನು ತುಂಬಿರಿ.

1. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯವನ್ನು _______ ರವರ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಲಾಯಿತು.
2. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವು ಕಲಿಕಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವೆಂದು _______ ಸಮಿತಿಯು ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡಿತು.
3. ಡಾ. ರಾಧಾಕೃಷ್ಣನ್ ಆಯೋಗ _______ ರಲ್ಲಿ ನೇಮಿಸಲಾಯಿತು.
4. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡಾಸಂಸ್ಥೆ (NIS) _______ ಎಂಬಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು.

II. ಬಿಟ್ಟಿರುವ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಉತ್ತರವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ ಬರೆಯಿರಿ.

1. ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ _______ ರವರ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಧೋರಣೆಯ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಮಿಷಿನರಿ ಶಾಲೆಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾದವು.
   a. ಲಾರ್ಡ್ ವಿಲಿಯಂ ಬೆಂಟಿಂಗ್
   b. ಜಾನ್ ರೈಟ್
   c. ಲಾರ್ಡ್ ಮೆಕಾಲೆ
   d. ವಿಲಿಯಂ ಜಿ. ಮಾರ್ಗನ್

2. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಯೋಗಾಸನ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಸಮನ್ವಯಗೊಳಿಸಲು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದ್ದು _______ ಸಮಿತಿ.
   a. ಜಿ. ಭೋಸಲೆ
   b. ದೇಶಮುಖ
   c. ಪ್ರೊ. ಎಲ್. ಆರ್. ವೈದ್ಯನಾಥನ್
   d. ತಾರಾಚಂದ್

3. ಕ್ರೀಡಾ ಕೋಚಿಂಗ್ ಯೋಜನೆಯನ್ನು _______ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡಲಾಯಿತು.

a. ಶ್ರೀ ಹೃದಯನಾಥ ಕುಂರ್‍ರ್ಝು

b. ಶ್ರೀಮತಿ ರಾಜಕುಮಾರಿ ಅಮೃತ ಕೌರ್

c. ಶ್ರೀ ಡಾ. ರಾಧಾಕೃಷ್ಣನ್

d. ಶ್ರೀ ಕೆ. ಪಿ. ಸಿಂಗ್‌ದೇವ್

4. ಶ್ರೀ ಕೆ. ಪಿ. ಸಿಂಗ್ ಸಮಿತಿಯ ಶಿಫಾರಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ತರಲು _______ ರವರ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ಸಮಿತಿಯನ್ನು ನೇಮಿಸಲಾಯಿತು.

a. ಶ್ರೀ ಬಿ. ಎಸ್. ಹೊರಟ್ಟಿ

b. ಶ್ರೀ ಬಿ. ಜಿ. ಪೆಮ್ಮಯ್ಯ

c. ಪ್ರೊ. ಎಲ್. ಆರ್. ವೈದ್ಯನಾಥನ್

d. ಶ್ರೀ ತಾರಾಚಂದ್

III. 'ಎ' ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿನ ಇಸವಿಗಳೊಂದಿಗೆ 'ಬಿ' ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿನ ಸಮಿತಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.

ಎ	ಬಿ
1) 1948	ಎ) ಶ್ರೀ ಕೆ. ಪಿ. ಸಿಂಗ್‌ದೇವ್ ಸಮಿತಿ
2) 1959	ಬಿ) ಶ್ರೀ ತಾರಾಚಂದ್ ಸಮಿತಿ
3) 1967	ಸಿ) ಶ್ರೀ ಹೃದಯನಾಥ ಕುಂರ್‍ರ್ಝು ಸಮಿತಿ
4) 1992	ಡಿ) ಶ್ರೀ ಡಾ. ದೇಶಮುಖ್ ಸಮಿತಿ

IV. **ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಎರಡು-ಮೂರು ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ.**

1. 1948 ರಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರ ನೇಮಿಸಿದ ಸಮಿತಿಗಳಾವುವು? ಸಮಿತಿ ಶಿಫಾರಸ್ಸುಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.
2. ನಿರಾಶ್ರಿತರ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಉದ್ಭವವಾದ ಅಶಿಸ್ತು ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಅಭಾವವನ್ನು ನೀಗಿಸಲು ಕೈಗೊಂಡ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿ.
3. ಯಾವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಸೇರ್ಪಡೆಗೊಂಡ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಶಾಲಾ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಗೊಂದಲಮಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳುಂಟಾದವು? ಈ ಗೊಂದಲ ನಿವಾರಿಸಲು ಕೈಗೊಂಡ ಕ್ರಮಗಳೇನು?

V. ಚಟುವಟಿಕೆ:

1) ನಿಮ್ಮ ಹಿರಿಯ ಸೋದರ/ ಸೋದರಿಯರೊಂದಿಗೆ ಅವರು ಓದುತ್ತಿದ್ದ ಸಮಯದಲ್ಲಿದ್ದಂತಹ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ವರದಿ ಬರೆಯಿರಿ.

ಗುಂಪು ಆಟಗಳು ಅಧ್ಯಾಯ–2 ವಾಲಿಬಾಲ್

ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತೇವೆ.

1. ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಟದ ಕೆಲವು ತಂತ್ರಗಳು.
2. ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಟಗಾರರಲ್ಲ ಇರಬೇಕಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು.
3. ವಾಲಿಬಾಲ್ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಗಳು, ಬಹುಮಾನಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು.

ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಟವು ಕ್ರೀಡಾ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಸರಳವಾದ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾದ ಆಟವಾಗಿದ್ದು, ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾದ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದಿದೆ. ಈ ಆಟವು ತನ್ನದೇ ಆದ ವೈಶಿಷ್ಟತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಈಗಾಗಲೇ ನಾವು ವಾಲಿಬಾಲಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಹಲವು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕಲಿತಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಪಾಠದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕಲಿಯೋಣ.

ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಟದ ಕೆಲವು ತಂತ್ರಗಳು:

ಈ ಆಟದಲ್ಲಿ ತಂಡವು ಗೆಲುವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು, ಎದುರಾಳಿ ತಂಡದ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿತ ಸಾಧಿಸಲು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸಾಮಾನ್ಯ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಸಂದರ್ಭಾನುಸಾರ ಬಳಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

1. ಸರ್ವೀಸ್:

ಸರ್ವೀಸ್ ಮಾಡುವಾಗ ಎದುರಾಳಿಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ದುರ್ಬಲತೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ತಂತ್ರಗಾರಿಕೆಯನ್ನು ರಚಿಸಬೇಕು.

i. ಸರ್ವೀಸನ್ನು ರಭಸವಾಗಿ, ದುರ್ಬಲ ರಕ್ಷಣಾ ಸಾಮರ್ಥ ಹೊಂದಿದ, ಪ್ರಥಮ ಪಾಸ್ ಸರಿಯಾಗಿ ನೀಡಲು ಅಸಮರ್ಥನಾದ, ಪಾಸರನ ಸ್ಥಳ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ನೆಟ್ಟಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೆ ತಗುಲದೆ ಎದುರಾಳಿ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಬೀಳುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ii. ಎದುರಾಳಿ ಆಟಗಾರನು ಇಲ್ಲದ ಖಾಲಿ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಸರ್ವೀಸ್ ಮಾಡಬೇಕು. (ಮೇಲಿನದರದಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ನೈಪುಣ್ಯತೆಯನ್ನು ಸಮಯಕ್ಕನುಸಾರ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು).

2. ಬಾಲನ್ನು ಸೆಟ್ ಮಾಡುವುದು:

i. ಪಾಸ್ ಎತ್ತುವ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಮುಂದಿನ ವಲಯದಲ್ಲಿರುವ ಹೊಡೆತಗಾರರ ಸ್ಥಿತಿ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಎದುರಾಳಿ ತಂಡದ ಬ್ಲಾಕರುಗಳ ಸ್ಥಿತಿ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಬ್ಲಾಕರ್

ರಹಿತ ವಲಯವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಮುಂದೆ, ಹಿಂದೆ, ಮೀಡಿಯಂ, ಎತ್ತರ, ಶಾರ್ಟ್ ಅಥವಾ ವೇವ್ ಪಾಸ್‌ಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.

ii. ಸಂದರ್ಭಾನುಸಾರ ಪಾಸ್‌ನ ಗತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು, ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಎದುರಾಳಿ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಖಾಲಿ ಸ್ಥಳವಿದ್ದರೆ ನಿಖರತೆಯಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಆ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹಾಕಬೇಕು.

iii. ಎತ್ತುಗಾರನು (ಲಿಫ್ಟರ್) ಮುಂದಿನ ವಲಯದ ಆಟಗಾರನಾಗಿದ್ದರೆ ಪ್ರಥಮ ಪಾಸ್‌ನ್ನು ನೆಟ್‌ನ ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೆ ಬರುವಂತೆ ಪಡೆದು ಬ್ಲಾಕರ್‌ರು ಜಿಗಿಯುವ ಮೊದಲೇ ಎಡ ಅಥವಾ ಬಲಗೈಯನ್ನು ಬಳಸಿ ರಭಸದಿಂದ ವಿರುದ್ಧ ಅಂಕಣಕ್ಕೆ ಹೊಡೆದು ಅಂಕ ಗಳಿಸಬೇಕು.

iv. ಮುಂದಿನ ವಲಯದ ಆಟಗಾರರು ಅಂಕ ಗಳಿಸಲು ವಿಫಲರಾದರೆ ಹಿಂದಿನ ವಲಯದ ಉತ್ತಮ ಹೊಡೆತಗಾರನಿಗೆ ಪಾಸ್ ನೀಡಬೇಕು.

ಚಟುವಟಿಕೆ: ನಿಮ್ಮ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಟಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಕಳೆದ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ತಾಲ್ಲೂಕು ಮತ್ತು ಜಿಲ್ಲಾ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಶಾಲೆಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಆಟ ಆಡಲಾಗಿದೆ ಎಂಬ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ.

3. ಸ್ಮಾಶ್ (ಅಟ್ಯಾಕ್ ಹಿಟ್):

i. ಅಟ್ಯಾಕ್ ಹಿಟ್ ಮಾಡುವಾಗ ಎದುರಾಳಿ ತಂಡದ ಆಟಗಾರರ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕಡಿಮೆ ಎತ್ತರ ತಲುಪುವ ಬ್ಲಾಕರ್‌ನ ಮೇಲ್ಗಡೆಯಿಂದ ಹೊಡೆಯಬೇಕು. ಎದುರಾಳಿ ತಂಡದ ದುರ್ಬಲ ನನ್ನು ಅಥವಾ ಖಾಲಿ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಹೊಡೆಯಬೇಕು.

ii. ಅಗತ್ಯಾನುಸಾರ ಹೊಡೆತದ ರಭಸದಲ್ಲಿ (ವೇಗ) ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು ಹಾಗೂ ಹೊಡೆತದ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

iii. ಹೆಚ್ಚಿನ ಎತ್ತರ ತಲುಪುವ ನಿಖರ ಬ್ಲಾಕರ್‌ಗಳಿದ್ದರೆ ಸ್ಪರ್ಶ-ಹೊಡೆತ ಅಥವಾ ಪ್ಲೇಸಿಂಗ್‌ಗಳ ಮೂಲಕ ಅಂಕ ಗಳಿಸಬೇಕು.

ಪಂದ್ಯ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಎದುರಾಳಿಗಳು ವೇಗವಾಗಿ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆಟವನ್ನು ನಿಧಾನಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಸಂದರ್ಭಾನುಸಾರ ಸಮಯಾವಕಾಶ, ಆಟಗಾರರ ಬದಲಾವಣೆ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಂದರ್ಭಾನುಸಾರ ಆಟದ ಗತಿಯಲ್ಲಿ ಪರಿವರ್ತನೆ (ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ) ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಟಗಾರರಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕ ಗುಣಗಳು

1. ಎತ್ತರವಾದ ನಿಲುವು ಹೊಂದಿರುವವರು ಜಾಳಿಗೆಯ ಮೇಲಿಂದ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಸ್ಮಾಶ್ ಹಾಗೂ ಬ್ಲಾಕ್‌ನಂತಹ ನೈಪುಣ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು.

2. ಅಂಕಣದ ಒಳಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಓಡಾಡಿಕೊಂಡು ಚೆಂಡನ್ನು ಆಡಬೇಕಾಗಿರುಹುದರಿಂದ ಚುಪಲತೆ ಅವಶ್ಯಕ.

3. ಎದುರಾಳಿಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಫೋಟಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಜಿಗಿದು ನೈಪುಣ್ಯತೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

4. ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಆಟವಾಡುವಾಗ ಕೈಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಚಾಚಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಆಡುವ ಸಂಧರ್ಭಗಳು ಎದುರಾದಾಗ ಮೈಮಣಿತ ಅವಶ್ಯಕ.

5. ತ್ವರಿತಗತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಗುವ ಚೆಂಡನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ತಲುಪಿ ನೈಪುಣ್ಯತೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕಾಗಿರುವುದರಿಂದ ವೇಗ ನಿರ್ಣಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

6. ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಾವೇಗ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆಟಗಾರನು ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಚೆಂಡಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ ಸೂಕ್ತ ನೈಪುಣ್ಯತೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು.

ವಾಲಿಬಾಲ್ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಗಳು, ಬಹುಮಾನಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು

1. ರಾಷ್ಟ್ರಮಟ್ಟದ ಕಿರಿಯರ ವಾಲಿಬಾಲ್ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್

2. ರಾಷ್ಟ್ರಮಟ್ಟದ ಸಬ್ ಜೂನಿಯರ್ ಬಾಲಕ ಮತ್ತು ಬಾಲಕಿಯರ ವಾಲಿಬಾಲ್ ಪಂದ್ಯಾಟ.

3. ರಾಷ್ಟ್ರಮಟ್ಟದ ಮಿನಿ ವಾಲಿಬಾಲ್ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್.

4. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸೂಪರ್‌ಲೀಗ್ ಪಂದ್ಯಾಟಗಳು.

5. ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಪುರುಷ ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯರಿಗಾಗಿ ನಡೆಯುವ ಫೆಡರೇಶನ್ ಕಪ್.

6. ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಪುರುಷ ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯರಿಗಾಗಿ ನಡೆಯುವ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸೀನಿಯರ್ ವಾಲಿಬಾಲ್ ಪಂದ್ಯಾವಳಿ.

7. ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಪುರುಷ ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯರಿಗಾಗಿ ನಡೆಯುವ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸೂಪರ್ ಲೀಗ್ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಗಳು.

8. ಎರಡು ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಜೂನಿಯರ್ ಬಾಲಕ ಮತ್ತು ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ ನಡೆಯುವ ಏಷಿಯಾ ಮಟ್ಟದ ಜೂನಿಯರ್ ವಾಲಿಬಾಲ್ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್.

9. ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ನಡೆಯುವ ಪುರುಷ ಮತ್ತು ಮಹಿಳಾ ತಂಡಗಳ ಸೀನಿಯರ್ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್.

10. ಎರಡು ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ನಡೆಯುವ 19 ವರ್ಷ ವಯೋಮಿತಿಯೊಳಗಿನ ಪುರುಷ ಮತ್ತು ಮಹಿಳಾ ತಂಡಗಳಿಗೆ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೂಥ್ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್.

11. ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ನಡೆಯುವ ಪುರುಷ ಹಾಗೂ ಮಹಿಳಾ ತಂಡಗಳಿಗೆ ವಾಲಿಬಾಲ್ ವಿಶ್ವಕಪ್ ಪಂದ್ಯಾವಳಿ.

12. ಪುರುಷರಿಗಾಗಿ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಲೀಗ್ ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯರಿಗಾಗಿ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಗ್ರಾಂಡ್ ಪ್ರೀ ಪಂದ್ಯಾವಳಿ.

13. ಸಿರಿವಂತಿ ಆದಿತ್‌ನಾರ್ ಗೋಲ್ಡ್ ಕಪ್ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಮಂತ್ರಿತ ತಂಡಗಳ ಪಂದ್ಯಾವಳಿ.

14. ರಶೀದ್ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಮಂತ್ರಿತ ತಂಡಗಳ ವಾಲಿಬಾಲ್ ಪಂದ್ಯಾವಳಿ.

15. ವಾಲಿಬಾಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಟಗಾರರಿಗೆ ಅರ್ಜುನ ಮತ್ತು ಏಕಲವ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಉತ್ತಮ ತರಬೇತುದಾರರಿಗೆ ದ್ರೋಣಾಚಾರ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

I. ಖಾಲಿ ಬಿಟ್ಟಿರುವ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಪದಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರಿ.

1. _______ ನಿಲುವು ಹೊಂದಿರುವುದು ಜಾಳಿಗೆಯ ಮೇಲಿಂದ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಸ್ಮಾಶ್ ಮತ್ತು ಬ್ಲಾಕ್‌ನಂತಹ ನೈಪುಣ್ಯತೆಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು.

2. ತ್ವರಿತ ಗತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಗುವ ಚೆಂಡು ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ತಲುಪಲು _______ ನಿರ್ಣಾಯಕ.

3. _______ ವೇಗ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆಟಗಾರನು ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಚೆಂಡಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಬಹುದು.

4. ಅಂಕಣದ ಒಳಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಓಡಾಡಲು _______ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

II. ಖಾಲಿ ಬಿಟ್ಟಿರುವ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಉತ್ತರವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ ಬರೆಯಿರಿ.

1. ಸರ್ವೀಸ್ ಮಾಡುವಾಗ ಎದುರಾಳಿಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು _______ ಗುರುತಿಸಿ ತಂತ್ರಗಾರಿಕೆಯನ್ನು ರಚಿಸಬೇಕು.
   a. ಶಕ್ತಿ
   b. ದುರ್ಬಲತೆ
   c. ವೇಗ
   d. ಸಮಯ
2. ಪಂದ್ಯ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಎದುರಾಳಿಗಳು ವೇಗವಾಗಿ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆಟವನ್ನು _______ ಗೊಳಿಸಬೇಕು.
   a. ನಿಧಾನ
   b. ವೇಗ
   c. ಆಟಗಾರರ ಬದಲಾವಣೆ
   d. ವಿಫಲ
3. ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಆಡುವಾಗ ಕೈಗಳನ್ನು ಚಾಚಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಆಡಲು _______ ಅವಶ್ಯಕ.
   a. ವೇಗ
   b. ನೈಪುಣ್ಯತೆ
   c. ಮೈಮಣಿತ
   d. ಚಪಲತೆ
4. ಎದುರಾಳಿ ಆಟಗಾರನು ಇಲ್ಲದ _______ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಸರ್ವೀಸ್ ಮಾಡಬೇಕು.
   a. ಮುಂದಿನ

b. ಹಿಂದಿನ

c. ಖಾಲಿ

d. ಬದಿಯ

III. ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ:

1. ವಾಲಿಬಾಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಸರ್ವೀಸ್ ಮಾಡುವಾಗ ಅನುಸರಿಸಬಹುದಾದ ಯಾವುದಾದರು ಎರಡು ತಂತ್ರಗಾರಿಕೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿರಿ.
2. ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಟದಲ್ಲಿ ಸ್ಮ್ಯಾಶ್ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ? ವಿವರಿಸಿ.
3. ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಟಗಾರನಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಗುಣ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.
4. ಉತ್ತಮ ತರಬೇತುದಾರರಿಗೆ ನೀಡುವ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಯಾವುದು?
5. ಯಾವುದಾದರು ಮೂರು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವಾಲಿಬಾಲ್ ಚಾಂಪಿಯನ್ ಶಿಪ್‌ಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿ

ಅಧ್ಯಾಯ–3 ಹಾಕಿ

ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತೇವೆ.

1. ಹಾಕಿ ಕ್ರೀಡೆಯ ತಂತ್ರಗಳು
2. ಹಾಕಿ ಆಟಗಾರರಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕ ಗುಣಗಳು.
3. ಪಂದ್ಯಾಟಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು

ಹಾಕಿ ಆಟವು ಕ್ರೀಡಾ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷತೆ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾದ ಆಟವಾಗಿದ್ದು. ದೇಶದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾದ ಸ್ಥಾನ ಮಾನವನ್ನು ಪಡೆದಿದೆ. ಈ ಆಟವು ತನ್ನದೇ ಆದಂತಹ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಹತ್ವ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಈಗಾಗಲೇ ಹಿಂದಿನ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿದಿದ್ದು ಈ ಪಾಠದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಆಟಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ತಾತ್ವಿಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಹಾಕಿ ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ತಂತ್ರಗಳು

ಹಾಕಿ ಮತ್ತು ಇತರೆ ತಂಡದ ಪಂದ್ಯಾಟಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ವಲಯಗಳು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಉತ್ತಮ ತಂತ್ರಗಾರಿಕೆಯಾಗಿ ರೂಪುಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಆಟಗಾರನು ಪಂದ್ಯಾಟದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಈ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದರೆ ಜಯದ ಹಾದಿ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ 'ಔಟ್ ನಂಬರಿಂಗ್' ಅಂದರೆ ಎಲ್ಲ ದಾಳಿಗಾರ (ಅಫೆನ್ಸಿವ್) ಆಟಗಾರರು ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ (ಡಿಫೆನ್ಸಿವ್) ಆಟಗಾರರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ದಾಳಿ ಮಾಡುವುದು ಒಂದು ಉತ್ತಮ ತಂತ್ರಗಾರಿಕೆ. ಇದು ತಮ್ಮ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಚೆಂಡು ಇದ್ದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದಾಳಿಗಾರರು ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎದುರಾಳಿ ಅಂಕಣಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದು ಎಂದರ್ಥ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಆಟಗಾರನ ಪಾತ್ರ ಅಂತಿಮ ಆಟದವರೆಗೂ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಚೆಂಡಿನತ್ತ ಎರಡು ತಂಡದವರೂ (ದಾಳಿಗಾರನು, ರಕ್ಷಣಾಕಾರರು, ಚಲನಾ ಆಟಗಾರರು) ಇರುತ್ತಾರೆ.

ಪಂದ್ಯಾಟದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಚೆಂಡು ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಪಾಸಿಂಗ್, ಪುಶಿಂಗ್, ಡ್ರಿಬಲ್, ರನ್ನಿಂಗ್, ತಕ್ಷಣ ಬಲಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಎಡಕ್ಕೆ ಹೊಡೆಯುತ್ತಾ (ಡ್ರಿಬಲ್ ಮಾಡುತ್ತಾ) ಚೆಂಡನ್ನು ಸ್ಟಿಕ್‌ನ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಎದುರಾಳಿಗಳನ್ನು ವಂಚಿಸುತ್ತಾ ತಮ್ಮ ತಂಡದವರೆಗೆ ಪಾಸ್ ನೀಡುವುದು. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಫ್ಲಿಕ್ (ಪ್ಲಿಕ್) ಅಥವಾ ಸ್ಕೂಪ್ ಪುಶ್, ಹಿಟ್ ಚೆಂಡನ್ನು ಅತಿ ವೇಗವಾಗಿ ಕಳುಹಿಸುವುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ: ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಡೆದ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್ ಆಟದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದ ಹಾಕಿ ತಂಡದ ಆಟಗಾರರ ಹೆಸರುಗಳ ಪಟ್ಟಿ ತಯಾರಿಸಿ, ನಾಯಕನ ಚಿತ್ರ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ.

ಹಾಕಿ ಆಟಗಾರರಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು.

1. ಹಾಕಿ ಮೈದಾನದುದ್ದಕ್ಕೂ ಹಲವು ಬಾರಿ ಓಡಾಡಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಆಡಬೇಕಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಕಷ್ಟ ಸಹಿಷ್ಣುತೆ ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯವಾಗಿದೆ.
2. ಎದುರಾಳಿಗಳ ಚಲನವಲನಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಚೆಂಡಿನ ಜೊತೆಗೆ ದಿಕ್ಕನ್ನು ಬದಲಾಹಿಸವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಚಪಲತೆ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ.
3. ಚೆಂಡನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟಕೊಳ್ಳಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಕಣ್ಣು ಕೈ ಹಾಗೂ ಕಾಲುಗಳ ಸಂಯೋಜನೆ ಅವಶ್ಯಕ.
4. ಚೆಂಡನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಪಾಸ್ ನೀಡಲು ಹಾಗೂ ಗೋಲನ್ನುಗಳಿಸಲು ನಿಖರತೆ ಅವಶ್ಯಕ.
5. ಆಟಗಾರನು ಸಹ ಆಟಗಾರರಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಮತ್ತು ಎದುರಾಳಿಗಳಿಂದ ವಂಚಿಸಿ ಕ್ಷಣಾರ್ಧದಲ್ಲಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಪಾಸ್ ನೀಡಲು ಅಥವಾ ಎದುರಾಳಿಗಳಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಕಸಿಯಲು ವೇಗದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ.
6. ಹಾಕಿ ಸ್ಟಿಕ್‌ನ್ನು ಚಾಚಿ ಚೆಂಡನ್ನು ತಡೆಯುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ನೈಪುಣ್ಯತೆಯನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಮೈಮಣಿತ ಅವಶ್ಯಕ.
7. ಆಟಗಾರನಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಾ ವೇಗ ಅವಶ್ಯಕ.

ಹಾಕಿ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಗಳು:

ಹಾಕಿ ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳಿವೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದವುಗಳನ್ನು ಈ ಕೆಳಗೆ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

1.ಹಾಕಿ ವಿಶ್ವಕಪ್: ಹಾಕಿಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಕಪ್ ಪಂದ್ಯಾಟವು 1971 ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭಗೊಂಡಿದ್ದು ಇದನ್ನು ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಾಕಿ ಒಕ್ಕೂಟವು (FIH) ದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ವಿಶ್ವಕಪ್ ಹಾಕಿಯನ್ನು ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

2. ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್: 1908 ರಲ್ಲಿ ಲಂಡನ್ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್ ನಲ್ಲಿ ಪುರುಷರ ಹಾಕಿ ಪಂದ್ಯಾಟವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಲಾಯಿತು. 1980 ರಲ್ಲಿ ಮಾಸ್ಕೋದ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯ ಬಾರಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಹಾಕಿ ಪಂದ್ಯಾಟವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಲಾಯಿತು. 1976

ರಲ್ಲಿ ಮಾಂಟ್ರಿಯಲ್ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್ ನಲ್ಲಿ ಕೃತಕ ಅಂಗಳದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಪಂದ್ಯಾಟವನ್ನು ಮೊದಲನೆಯ ಬಾರಿ ನಡೆಸಲಾಯಿತು.

ಹಾಕಿಗೆ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಂಘಟನೆ ಇಲ್ಲದ ಕಾರಣ 1924 ರಲ್ಲಿ ಪ್ಯಾರಿಸ್ ಒಲಿಂಪಿಕ್‌ನಿಂದ ಹಾಕಿಯನ್ನು ಬಿಡಲಾಯಿತು. ಅದೇ ವರ್ಷ ಪ್ಯಾರಿಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಾಕಿ ಒಕ್ಕೂಟ ಫೆಡರೇಷನ್ ಇಂಟರ್ನ್ಯಾಷನಲ್ (FIH) ಸ್ಥಾಪನೆಯಾಯಿತು. 1928 ರಲ್ಲಿ ಆಮ್‌ಸ್ಟರ್‌ಡ್ಯಾಮ್ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್ ನಂತರ ಪುರುಷರ ಹಾಕಿ ಪಂದ್ಯಾಟವು ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್ ನಲ್ಲಿ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಉಳಿಯಿತು.

3. ಚಾಂಪಿಯನ್ಸ್ ಟ್ರೋಫಿ: 1978 ರಲ್ಲಿ ಪಾಕಿಸ್ತಾನದ ಏರ್ ಮಾರ್ಷಲ್ ನೂರ್‌ಖಾನ್‌ರವರು ಪುರುಷರಿಗಾಗಿ ಚಾಂಪಿಯನ್ಸ್ ಟ್ರೋಫಿಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. 1987 ರಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಚಾಂಪಿಯನ್ಸ್ ಟ್ರೋಫಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ಈ ಪಂದ್ಯಾಟಕ್ಕೆ ಆರು ತಂಡಗಳು ಸ್ಪರ್ಧೆಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಮೊದಲನೆಯ ವರ್ಷ ಏಳು ತಂಡಗಳು, ಎರಡನೆಯ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಏಳು ತಂಡಗಳು ಮತ್ತು 1987 ರಲ್ಲಿ ಎಂಟು ತಂಡಗಳು ಪಾಲ್ಗೊಂಡಿದ್ದವು.

ಚಾಂಪಿಯನ್ಸ್ ಟ್ರೋಫಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಧೆಗೊಳ್ಳುವ ತಂಡಗಳು ಈ ರೀತಿ ಇವೆ.

1. ಚಾಂಪಿಯನ್ಸ್ ಟ್ರೋಫಿ ನಡೆಸುವ ದೇಶ.
2. ಕಳೆದ ಬಾರಿ ಈ ಪಂದ್ಯಾಟವನ್ನು ಜಯಿಸಿದ ದೇಶ.
3. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಡೆದ ವಿಶ್ವಕಪ್ ಅಥವಾ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಉನ್ನತ ಶ್ರೇಣಿ ಪಡೆದ ಇತರ ಮೂರು ತಂಡಗಳು.
4. ವಿಶ್ವ ಚಾಂಪಿಯನ್.

4. ಸುಲ್ತಾನ್ ಅಜ್ಲಾನ್ ಷಾ ಕಪ್: ಇದು ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಮಲೇಶಿಯಾದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಪಂದ್ಯಾಟವಾಗಿದೆ. 1983 ರಲ್ಲಿ ಇದು ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ನಡೆಯುವ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭಗೊಂಡಿತು. ಈ ಪಂದ್ಯಾಟವು ಜನಪ್ರಿಯ ಹಾಗೂ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದ್ದರಿಂದ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ಸ್ಪರ್ಧೆಗೆ ಮಲೇಶಿಯಾದ ಒಂಭತ್ತನೇ ರಾಜ ಸುಲ್ತಾನ್ ಅಜ್ಲಾನ್ ಷಾ ರವರು ಹಾಕಿ ಪ್ರಿಯರಾಗಿದ್ದರಿಂದ ಅವರ ಹೆಸರನ್ನೇ ಇಡಲಾಗಿದೆ.

5. ಏಷ್ಯನ್ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟ: 1958 ರ ಟೋಕಿಯೋ ಏಷ್ಯನ್ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದ ನಂತರ ಹಾಕಿಯನ್ನು ಈ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿಸಲಾಗಿದೆ. 1982 ರ ನವದೆಹಲಿ ಏಷ್ಯನ್ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಮಹಿಳೆಯರಿಗಾಗಿ ಹಾಕಿ ಪಂದ್ಯಾಟವನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಲಾಯಿತು.

6. ಕಿರಿಯರ ಹಾಕಿ ವಿಶ್ವಕಪ್: ಈ ಪಂದ್ಯಾಟವನ್ನು ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಾಕಿ ಒಕ್ಕೂಟ ಆಯೋಜಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಪಂದ್ಯಾಟ ಆಡುವ ಆಟಗಾರರು 21 ವರ್ಷ ಪ್ರಾಯ ಮೀರಿರಬಾರದು. ಈ ಪಂದ್ಯಾಟವನ್ನು 4 ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಆಯೋಜಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. 1989 ರಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಹಾಕಿ ವಿಶ್ವಕಪ್ ಪ್ರಾರಂಭಗೊಂಡಿತ್ತು.

ತಿಳಿದಿರಲಿ: ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಹಿಳಾ ಹಾಕಿ ತಂಡದಲ್ಲಿ ಅರ್ಜುನ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಗಳಿಸಿದ ಕೆಲವು ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳ ಹೆಸರು- ಸೂರಜ್-ಲತಾದೇವಿ, ಮಮತಾ ಖರಬ್, ಹೆಲೆನ್ ವೇರಾ, ವರ್ಷಾ ಸೋನಿ, ಪ್ರೀತಂ ರಾಣಿ ಸಿವಾಚ್, ಎನ್, ಓಮನಾ ಕುಮಾರಾ

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪಂದ್ಯಾಟಗಳು

1. ಅಖಿಲ ಭಾರತ ಬೈಟನ್ ಕಪ್ ಹಾಕಿ ಪಂದ್ಯಾಟ (ಪಶ್ಚಿಮ ಬಂಗಾಳ).
2. ಅಖಿಲ ಭಾರತ ಎಮ್.ಸಿ.ಸಿ. ಮುರುಗಪ್ಪ ಚಿನ್ನದ ಕಪ್ ಹಾಕಿ ಪಂದ್ಯಾಟ (ಚೆನ್ನೈ).
3. ಅಖಿಲ ಭಾರತ ಗುರ್ಮೀತ್ ಸ್ಮರಣಾರ್ಥ ಹಾಕಿ ಪಂದ್ಯಾಟ (ಚಂಡೀಗಢ).
4. ಅಖಿಲ ಭಾರತ ಸುರ್ಮೀತ್ ಸ್ಮರಣಾರ್ಥ ಹಾಕಿ ಪಂದ್ಯಾಟ (ಜಲಂಧರ್).
5. ಅಖಿಲ ಭಾರತ ಛತ್ರಪತಿ ಶಿವಾಜಿ ಹಾಕಿ ಪಂದ್ಯಾಟ (ನವದೆಹಲಿ).
6. ಅಖಿಲ ಭಾರತ ಅಘಾ ಖಾನ್ ಪಂದ್ಯಾಟ (ಮುಂಬಯಿ).
7. ಅಖಿಲ ಭಾರತ ಬಾಂಬೆ ಗೋಲ್ಡ್ ಕಪ್ ಹಾಕಿ ಪಂದ್ಯಾಟ (ಮುಂಬಯಿ).
8. ಅಖಿಲ ಭಾರತ ಒಬೈದುಲ್ಲಾ ಖಾನ್ ಗೋಲ್ಡ್ ಕಪ್ ಹಾಕಿ ಪಂದ್ಯಾಟ (ಭೋಪಾಲ್).
9. ಅಖಿಲ ಭಾರತ ಜವಾಹರಲಾಲ್ ನೆಹರು ಹಾಕಿ ಪಂದ್ಯಾಟ (ನವದೆಹಲಿ).
10. ಅಖಿಲ ಭಾರತ ಲಾಲ್ ಬಹದೂರ್ ಶಾಸ್ತ್ರಿ ಹಾಕಿ ಪಂದ್ಯಾಟ (ನವದೆಹಲಿ).
11. ಅಖಿಲ ಭಾರತ ಸಂಜಯ್ ಹಾಕಿ ಪಂದ್ಯಾಟ (ದೆಹಲಿ).
12. ಅಖಿಲ ಭಾರತ ಇಂದಿರಾ ಗೋಲ್ಡ್ ಕಪ್ ಹಾಕಿ ಪಂದ್ಯಾಟ (ಜಮ್ಮು).
13. ಅಖಿಲ ಭಾರತ ಜೆ. ಪಿ. ಕುಪ್ಪುಸ್ವಾಮಿ ನಾಯ್ಡು ಹಾಕಿ ಪಂದ್ಯಾಟ (ಕೂವಿಲ್ಪಟ್ಟಿ).
14. ಹಿರಿಯರ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಾಕಿ ಪಂದ್ಯಾಟ.
15. ಕಿರಿಯರ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಾಕಿ ಪಂದ್ಯಾಟ.

16. ಅತಿ ಕಿರಿಯರ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಾಕಿ ಪಂದ್ಯಾಟ.



ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

I. ಖಾಲಿ ಬಿಟ್ಟ ಸ್ಥಳವನ್ನು ತುಂಬಿರಿ.

1. ಹಾಕಿ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ _______ ಮತ್ತು _______ ಆಟಗಾರರು ಇರುತ್ತಾರೆ.
2. ಎದುರಾಳಿಗಳ ಚಲನವಲನಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಚೆಂಡಿನ ಜೊತೆಗೆ ದಿಕ್ಕನ್ನು ಬದಲಿಸಲು _______ ಅವಶ್ಯಕವಿದೆ.
3. ಚೆಂಡನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಪಾಸ್ ನೀಡಲು ಹಾಗೂ ಗೋಲನ್ನು ಗಳಿಸಲು _______ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
4. ಹಾಕಿ ಆಟಗಾರನಿಗೆ ಆಟದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾದ _______ ವೇಗ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

II. ಈ ಕೆಳಗಿನ ನಾಲ್ಕು ಉತ್ತರಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಒಂದು ಉತ್ತರವನ್ನು ಆರಿಸಿ ಖಾಲಿ ಬಿಟ್ಟ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಬರೆಯಿರಿ.

1. ಹಾಕಿ ಆಟವು _______ ದೇಶದ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಟವಾಗಿದೆ.

   a. ಬ್ರೆಜಿಲ್

   b. ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾ

c. ಭಾರತ

d. ಜಪಾನ್

2. ಹಾಕಿ ಆಟದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು _______ ಆಟಗಾರರಿರುತ್ತಾರೆ.

a. 10

b. 14

c. 15

d. 16

3) ಚೆಂಡನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡಲು ಕಣ್ಣು ಕೈ ಹಾಗೂ ಕಾಲುಗಳ _______ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ.

a. ವೇಗ

b. ಚಪಲತೆ

c. ಸಂಯೋಜನೆ

d. ಮೈಮಣಿತ

4) ಚೆಂಡನ್ನು ಎಡಕ್ಕೆ ಬಲಕ್ಕೆ ಹೊಡೆಯುತ್ತಾ ಸ್ಟಿಕ್ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು _______ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

a. ಹಿಟ್

b. ಫ್ಲಿಕ್

c. ಡ್ರಿಬಲ್

d. ಸ್ಕೂಪ್.

III.'ಎ' ಪಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ 'ಬಿ' ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿನ ಇಸವಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.

ಎ	ಬಿ

1. ವಿಶ್ವಕಪ್	ಎ) 1908
2. ಪುರುಷರ ಒಲಂಪಿಕ್ಸ್	ಬಿ) 1983
3. ಮಹಿಳೆಯರ ಚಾಂಪಿಯನ್ಸ್ ಟ್ರೋಫಿ	ಸಿ) 1971
4. ಸುಲ್ತಾನ್ ಅಜ್ಲಾನ್ ಷಾ	ಡಿ) 1989
	ಇ) 1987

IV. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ.

1. ಹಾಕಿ ಆಟದಲ್ಲಿನ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
2. ಹಾಕಿ ಆಟದಲ್ಲಿ ವೇಗದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಹಾಗೂ ಚಪಲತೆಯ ಕುರಿತು ವಿವರಿಸಿ.
3. ಹಾಕಿ ಆಟದಲ್ಲಿ ನಿಖರತೆ ಹಾಗೂ ಕಷ್ಟ ಸಹಿಷ್ಣತೆಯ ಕುರಿತು ಬರೆಯಿರಿ.
4. ಹಾಕಿ ಆಟಗಾರನಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

V. ಚಟುವಟಿಕೆ

1. ಹಾಕಿ ಆಟದಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯದಿಂದ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮತ್ತು ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಆಟಗಾರರ ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಪರಿಚಯ ಮತ್ತು ಭಾವ ಚಿತ್ರ ಸಂಗ್ರಹ ಮಾಡಿ ಆಲ್ಬಂ ತಯಾರಿಸಿ.
2. ಮಾದರಿ ತಯಾರಿಕೆ- ಹಾಕಿ ಸ್ಟಿಕ್- ಮರದಿಂದ ಅಥವಾ ಥರ್ಮಾಕೋಲ್‌ನಿಂದ ತಯಾರಿಸುವುದು.

ಅಧ್ಯಾಯ– 4 ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್

ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತೇವೆ.

1. ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಕ್ರೀಡೆಯ ತಂತ್ರಗಳು
2. ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಆಟಗಾರನ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು
3. ಪಂದ್ಯಾಟಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿದ ಸಾಧಕರು.

ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಆಟವು ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಚಲಿತ ಆಟವಾಗಿದೆ. ಈ ಆಟದಲ್ಲಿ ಆಟಗಾರನು ಯಶಸ್ಸು ಗಳಿಸಲು ಆಟದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕಿದೆ. ಈ ಆಟದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ರಾಜ್ಯವು ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದೆ.

ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಕ್ರೀಡೆಯ ತಂತ್ರಗಳು:

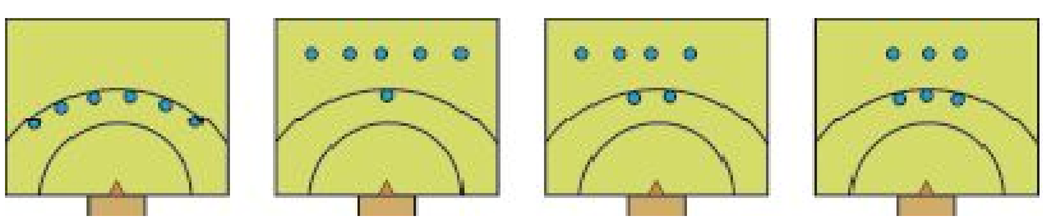
1. ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ತಂತ್ರಗಳು (ಪದ್ಧತಿ) ಡಿಫೆನ್ಸಿವ್ ಸಿಸ್ಟಮ್
2. ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ತಂತ್ರಗಳು (ಪದ್ಧತಿ) ಅಟ್ಯಾಕಿಂಗ್ ಸಿಸ್ಟಮ್

1. ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ತಂತ್ರಗಳು:

ಇದರಲ್ಲಿ 3 ವಿಧಗಳಿವೆ.

ಆಟದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಎದುರಾಳಿಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಹಲವು ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

1. ಎಲ್ಲಾ ರಕ್ಷಣಾ ಆಟಗಾರರು ಚೆಂಡನ್ನು ತರುವ ದಾಳಿಗಾರರನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು.
2. ಕೆಲವು ರಕ್ಷಣಾ ಆಟಗಾರರು ಅಂದರೆ ಮಧ್ಯದಿಂದ ಅಥವಾ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರುವವರು ಮಾತ್ರ ದಾಳಿಗಾರರನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.
3. ತಮ್ಮ ವಲಯವನ್ನು ಬಿಡದೆ, ಅದೇ ಸ್ಥಾನದಿಂದ ಎದುರಾಳಿಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು.



ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಆಟಗಾರರಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕ ಗುಣಗಳು:

1. ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಆಟಗಾರನು ಅಕ್ರಮಣ ಹಾಗೂ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಅಂಕಣದುದ್ದಕ್ಕೂ ಓಡಾಡಬೇಕಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಕಷ್ಟ ಸಹಿಷ್ಣುತೆ ಅವಶ್ಯಕ.
2. ಎದುರಾಳಿಯ ಚಲನವಲನಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಚಲನೆಯನ್ನು ತ್ವರಿತಗತಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಚಪಲತೆ ಅವಶ್ಯಕ.
3. ಚೆಂಡನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಗೋಲುಗಳಿಸಬೇಕಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣು ಮತ್ತು ಕೈಗಳ ಸಂಯೋಜನೆ ಅವಶ್ಯಕ.
4. ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಪಾಸ್‌ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಗೋಲನ್ನು ಗಳಿಸಲು ನಿಖರತೆ ಅವಶ್ಯಕ.
5. ಚೆಂಡನ್ನು ಎದುರಾಳಿಗಳಿಂದ ಕಸಿಯಲು ಹಾಗೂ ಗೋಲುಗಳಿಸಲು ವೇಗ ಅವಶ್ಯಕ.
6. ಚೆಂಡನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಹಾಗೂ ಎದುರಾಳಿಗಳಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿ ಗೋಲುಗಳಿಸಲು ಮೈಮಣಿತ ಅವಶ್ಯಕ.
7. ಚೆಂಡನ್ನು ವೇಗದಿಂದ ಎಸೆದು ಗೋಲುಗಳಿಸಲು ಭುಜಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ಪೋಟಕತ್ವದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ನಿಮಗಿದು ತಿಳಿದಿರಲಿ: ಕರ್ನಾಟಕದ ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಅಸೋಸಿಯೇಷನ್

1975-76 ರಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕದ ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಅಸೋಸಿಯೇಷನ್ ಸ್ಥಾಪನೆಯಾಗಿದೆ. ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶದ ಸಿಕಂದರಾಬಾದ್‌ನಲ್ಲಿ 1974 ರಲ್ಲಿ ನಡೆದ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಂದಿನ ಭಾರತ ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಫೆಡರೇಷನ್‌ನ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಗಳಾದ ಇಬ್ರಾಹಿಂ ಖಾನ್‌ರವರು, ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಅಸೋಸಿಯೇಷನ್ ಸ್ಥಾಪಿಸುವಂತೆ ಕೋರಿದ್ದರು. ಶ್ರೀ ರಾಮಮೂರ್ತಿ, ಶ್ರೀ ಬಿ. ಎಸ್. ನಾಗರಾಜ್ ಮತ್ತು ಶ್ರೀ ಎಂ. ಕೆ. ನಾಗೇಂದ್ರ ಇವರ ಪ್ರಯತ್ನದ ಫಲವಾಗಿ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಅಸೋಸಿಯೇಷನ್ ಉದಯವಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು

1. **1.ರಾಜ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪುರಸ್ಕೃತರು (ದಸರಾ ಕ್ರೀಡೆಗಳ ಸಾಧನೆಗೆ)**
    1. ಶ್ರೀ ಸದಾನಂದ ಸಾಮುಯಲ್
    2. ಶ್ರೀ ರವಿಕುಮಾರ್

3. ಶ್ರೀಮತಿ ಕೌಸಲ್ಯ ಕುಮಾರಿ
4. ಶ್ರೀ ಪ್ರೇಮನಾಥ್

2. **ಏಕಲವ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪುರಸ್ಕೃತರು**

1. ಶ್ರೀ ರಾಜಾರೆಡ್ಡಿ
2. ಶ್ರೀ ಅಮಲ್ ರಾಜ್
3. ಶ್ರೀಮತಿ ಕೌಸಲ್ಯ ಕುಮಾರಿ
4. ಶ್ರೀ ಪ್ರೇಮನಾಥ್

3. **ಏಷಿಯನ್ ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್‌ನಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸಿದವರು**

1. ಶ್ರೀ ರಾಜಾರೆಡ್ಡಿ
2. ಶ್ರೀ ಅರುಣ್ ಕುಮಾರ್
3. ಶ್ರೀ ಸೋಮಶೇಖರ್
4. ಶ್ರೀ ಸುರೇಶ್
5. ಶ್ರೀ ಅರುಣಾಚಲಮ್
6. ಶ್ರೀ ಬಾಲಸುಬ್ರಮಣ್ಯನ್
7. ಶ್ರೀ ಶ್ರೀನಿವಾಸರಾಂ

4. **ಕಾಮನ್‌ವೆಲ್ತ್ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸಿದವರು**

1. ಶ್ರೀ ಎಸ್. ಅಮಲ್‌ರಾಜ್
2. ಶ್ರೀಮತಿ ಡಿ. ಹೇಮಲತಾ

ನಮ್ಮ ಪುರುಷರು ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರು ಹಾಗೂ ಕಿರಿಯರ ಹಲವು ಆಟಗಾರರು ''ಭಾರತ ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಫೆಡರೇಷನ್'' ನಡೆಸುವ ಭಾರತದ ಕ್ಯಾಂಪ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ತಿಳಿದಿರಲಿ: ದಕ್ಷಿಣ ಕೊರಿಯಾದ ಸಿಯೋಲ್‌ನಲ್ಲಿ 1981 ರಲ್ಲಿ ನಡೆದ "ಏಷಿಯನ್ ಕ್ರೀಡೆ" ಗಳಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕದ ಶ್ರೀ ಎನ್. ಕೆ. ಪ್ರಸಾದ್‌ರವರು ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ರೆಫರಿಯಾಗಿ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿದ್ದರು.

ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

I. ಖಾಲಿ ಬಿಟ್ಟ ಸ್ಥಳವನ್ನು ತುಂಬಿರಿ:

1. ಚೆಂಡನ್ನು ವೇಗವಾಗಿ ಎಸೆದು ಗೋಲುಗಳಿಸಲು ಭುಜಗಳಲ್ಲಿ ________ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ.

2. ಚೆಂಡನ್ನು ಗೋಲು ಗಳಿಸಲು ಹಾಗೂ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಪಾಸ್ ನೀಡಲು ________ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ.
3. ಎದುರಾಳಿಗಳನ್ನು ನಿಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡುವುದಕ್ಕೆ________ ತಂತ್ರಗಳು ಎನ್ನುವರು.
4. ರಕ್ಷಣಾ ಆಟಗಾರರಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿ ಗೋಲುಗಳಿಸುವುದಕ್ಕೆ________ ತಂತ್ರಗಳು ಎನ್ನುವರು.

II. ಹೊಂದಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ:

1. ಅಂಕಣದುದ್ದಕ್ಕೂ ಆಡಲು	1. ನಿಖರತೆ ಅವಶ್ಯಕ.
2. ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಪಾಸ್ ಮಾಡಲು	2. ಚಪಲತೆ ಅಚಶ್ಯಕ.
3. ಬಾಲನ್ನು ಕಸಿಯಲು ಹಾಗೂ ಗೋಲುಗಳಿಸಲು	3. ಕಷ್ಟ ಸಹಿಷ್ಣತೆ ಅವಶ್ಯಕ.
4. ಚಲನೆಗಳನ್ನು ತ್ವರಿತಗತಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾಹಿಸಲು	4. ವೇಗ ಅವಶ್ಯಕ.
5. ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬಾಲ್ ತಂಡದಲ್ಲಿ	5. 12 ಆಟಗಾರರಿರುತ್ತಾರೆ.

III. ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ:

1. ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಆಟದ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.
2. ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಆಟಗಾರರಿಗೆ ಕಷ್ಟ ಸಹಿಷ್ಣತೆ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಕುರಿತು ಬರೆಯಿರಿ.
3. ನಿಖರತೆ ಹಾಗೂ ಚಪಲತೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ.
4. ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬಾಲ್ ಆಟಗಾರನ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

IV. ಚಟುವಟಿಕೆ:

ತಾಲ್ಲೂಕು ಮತ್ತು ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬಾಲ್ ಆಟದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಆಟಗಾರರ ಪರಿಚಯ ಹಾಗೂ ಅವರ ಸಾಧನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು.

ಅಧ್ಯಾಯ–5 ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್

ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತೇವೆ.

1. ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್ ಆಟದಲ್ಲಿನ ತಂತ್ರಗಳು.
2. ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್ ಆಟಗಾರರಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾದ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು.
3. ಕ್ರೀಡಾ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು.

ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಟವು ಕ್ರೀಡಾ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾದಂತಹ ಆಟವಾಗಿದ್ದು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ತನ್ನದೇ ಆದಂತಹ ಮಹತ್ವದ ಸ್ಥಾನ-ಮಾನವನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್ ಆಟಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಈಗಾಗಲೇ ಹಿಂದಿನ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ತಿಳಿದಿರುವ ಅಂಶಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿ ತಿಳಿಯೋಣ.

ತಂತ್ರಗಳು

1) ಆಕ್ರಮಣ ತಂತ್ರಗಳು

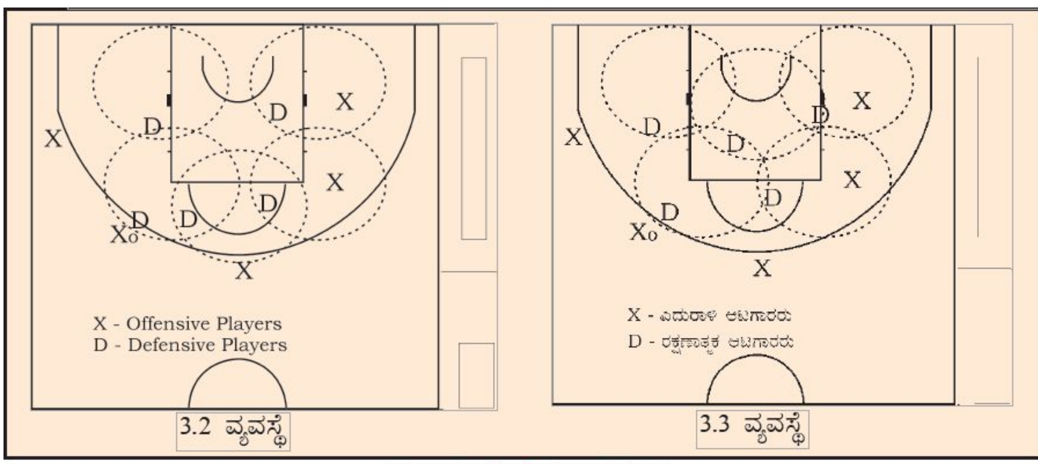
i. **ಸ್ಕ್ರೀನಿಂಗ್:** ರಕ್ಷಣಾ ಆಟಗಾರ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಎದುರಾಳಿ ತಂಡದ ಆಕ್ರಮಣ ಆಟಗಾರ ತನ್ನ ತಂಡದ ಸದಸ್ಯನಿಗೆ ಅಂದರೆ ತನ್ನ ತಂಡದ ಆಟಗಾರನಿಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡವಾಗಿ ಆಡುವುದು ಒಂದು ವಿಧ. ಇದು ಸ್ಕ್ರೀನಿಂಗ್ ಪದ್ಧತಿಯ ತಂತ್ರವಾಗಿದೆ.

ii. **ಪೋಸ್ಟ್ ಪ್ಲೇ:** ನಿರ್ಬಂಧಿತ ಏರಿಯಾದ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನಿಂತು ತನ್ನ ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಎದುರಾಳಿ ತಂಡದವರಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಮಾಡಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವಂತೆ ಚೆಂಡನ್ನು ನೀಡುವುದಕ್ಕೆ ಹೈ ಪೋಸ್ಟ್ ಪ್ಲೇ ಎನ್ನುವುದುಂಟು. ನಿಗದಿಪಡಿಸಿದ ಈ ಆಟಗಾರ ತನ್ನ ಆಟಗಾರರಿಗೆ ಯಾವ ಬದಿಗಾದರೂ ಚೆಂಡನ್ನು ನೀಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ನಿರ್ಬಂಧಿತ ಏರಿಯಾದ ಕೆಳಗಡೆ ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಹತ್ತಿರ ನಿಂತು ಪಾಸ್ ನೀಡಿ ಆಡುವುದಕ್ಕೆ ಲೋ ಪೋಸ್ಟ್ ಪ್ಲೇ ಎಂದು ಕರೆಯುವುದುಂಟು. ಇದು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಮಾಡಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅನಿವಾರ್ಯ ಪ್ರಸಂಗದಲ್ಲಿ ನಿಗದಿತ ಆಟಗಾರ ತಾನೇ ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಈ ಆಟಗಾರ ನಿಂತ ಸ್ಥಳದಿಂದಲೇ ತನ್ನ ತಂಡದ ಆಟಗಾರರ ಚಲನವಲನ ನೋಡಿಕೊಂಡು ಚಾಕಚಕ್ಯತೆಯಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾನೆ.

iii. **ಫಾಸ್ಟ್ ಬ್ರೇಕ್:** ಆಕ್ರಮಣಕಾರರ ಆಕ್ರಮಣವು ವಿಫಲವಾದಾಗ ಅವರು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಸೆಟ್ ಆಗುವ ಮುನ್ನ ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್‌ನ್ನು ವೇಗವಾಗಿ ಮುಂದೆ ಸಾಗಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಫಾಸ್ಟ್ ಬ್ರೇಕ್ ಎನ್ನುವರು. ರಭಸವಾಗಿ ಎದುರಾಳಿ ತಂಡದ ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ನೆಡೆಗೆ ನುಗ್ಗುವುದು ವ್ಯಕ್ತಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ತಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಆಡುವಾಗ ಈ ತಂತ್ರ ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿದೆ.

2) ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ತಂತ್ರಗಳು

i. **ವಲಯ ರಕ್ಷಣೆ (ಜೋನ್ ಡಿಫೆನ್ಸ್):**

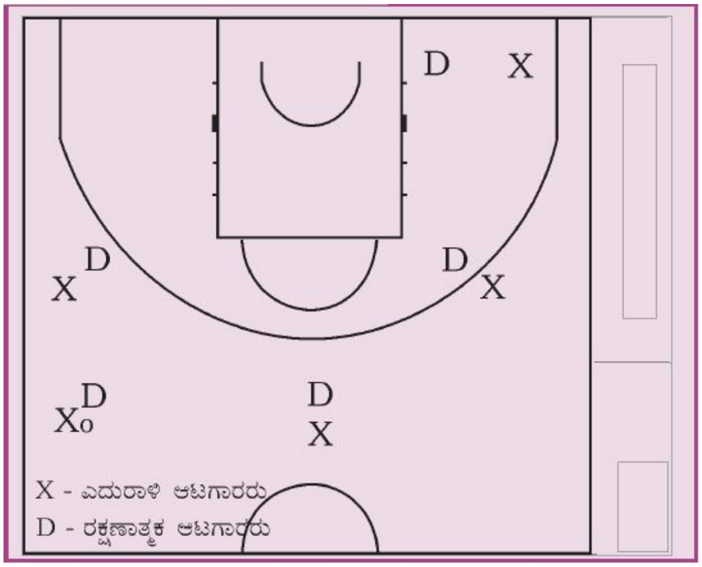


ವಲಯ ರಕ್ಷಣೆಯ ವಿಧಗಳು

ವಲಯ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಎದುರಾಳಿಗಳನ್ನು ಹಿಂಬಾಲಿಸುವ ಬದಲು ಚೆಂಡನ್ನು ಆಡುವ ಕಡೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ಹರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ರಕ್ಷಣಾ ಆಟಗಾರನು ತನಗೆ ನಿಗದಿಪಡಿಸಿರುವ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾ ಚಲಿಸುವನು.

i. **ವ್ಯಕ್ತಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ರಕ್ಷಣೆ (ಮ್ಯಾನ್ ಟೂ ಮ್ಯಾನ್ ಡಿಫೆನ್ಸ್):** ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ರಕ್ಷಣೆಯ ತಂತ್ರವು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಆಕ್ರಮಣಕಾರನ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಒಬ್ಬೊಬ್ಬ ರಕ್ಷಣಾ ಆಟಗಾರನ ಮೇಲೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಆತನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ರಕ್ಷಣಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅಂಕಣ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಅರ್ಧ ಅಂಕಣ ಒತ್ತಡ ಎಂದು ಎರಡು ವಿಧಾನಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಆಕ್ರಮಣಕಾರನನ್ನು ಆಟ ಮುಗಿಯುವವರೆಗೆ ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಮಾಡದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಡೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಟಗಾರರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಕ್ಷೇತ್ರ/ ಸ್ಥಾನದಿಂದ ಆಟವಾಡಲು ಅನುಮತಿ ಇದೆ. ಆದರೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅನುಸರಿಸುವ ತಂತ್ರಗಳು ಇವಾಗಿವೆ.



ವ್ಯಕ್ತಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ರಕ್ಷಣೆ ಚಿತ್ರ

ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಆಟಗಾರರಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕ ಗುಣಗಳು:

1. ಎತ್ತರದ ನಿಲುವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಬುಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಲು ಅಥವಾ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗದೇ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಮರಳಿ ಪಡೆಯಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.
2. ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಜಿಗಿಯುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಸ್ಫೋಟಕತ್ವ ಹೊಂದಿರುವುದು ಅವಶ್ಯಕ.
3. ಎದುರಾಳಿಯ ಚಲನವಲನಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಚೆಂಡನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಮತ್ತು ಚೆಂಡನ್ನು ಪಾಸ್ ಹಾಗು ಶೂಟ್ ಮಾಡಲು ಚಪಲತೆ ಅವಶ್ಯಕ.
4. ಅಂಕಣದ ದೂರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕ್ರಮಿಸಲು ವೇಗ ಅವಶ್ಯಕ.
5. ಚೆಂಡನ್ನು ಪಾಸ್ ಪಡೆಯಲು ಹಾಗೂ ನೀಡಲು ಶರೀರವನ್ನು ಚಾಚಬೇಕಾಗಿರುಹುದರಿಂದ ಮೈಮಣಿತ ಅವಶ್ಯಕ.
6. ಚೆಂಡನ್ನು ಬುಟ್ಟಿಯೊಳಗೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ತೂರಿ ಅಂಕಗಳಿಸಲು ಕಣ್ಣು ಹಾಗೂ ಕೈಗಳ ಸಂಯೋಜನೆ ಅವಶ್ಯಕ.
7. ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಬುಟ್ಟಿಯೊಳಗೆ ಹಾಕಿ ಅಂಕಗಳಿಸಲು ನಿಖರತೆ ಅವಶ್ಯಕ

ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಟದಲ್ಲಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ಪಂದ್ಯಾಟಗಳು:

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮತ್ತು ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಗಣನೀಯ ಸಾಧನೆಗೈದ ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಟಗಾರರಿಗೆ ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರವು ಅರ್ಜುನ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡಿ ಗೌರವಿಸುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್‌ನಲ್ಲಿಯೂ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ದೇಣಿಗೆ ನೀಡಿದವರಿಗೆ ರಾಜೀವ್ ಗಾಂಧಿ ಖೇಲ್ ರತ್ನ ಗೌರವ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರವು ರಾಜ್ಯದ ಯಶಸ್ವೀ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳಿಗೆ ಏಕಲವ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ನೀಡಿ ಗೌರವಿಸುತ್ತದೆ. ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಟದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಪಂದ್ಯಾಟಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ:

1. ಎಫ್. ಐ. ಬಿ. ಎ. (ಫೀಬಾ) ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ವರ್ಲ್ಡ್ ಕಪ್.
2. ಎಫ್. ಐ. ಬಿ. ಎ. (ಫೀಬಾ) ಮಹಿಳೆಯರ ವರ್ಲ್ಡ್ ಕಪ್ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್.
3. ಒಲಂಪಿಕ್ ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಪಂದ್ಯಾವಳಿ.
4. 19 ವಯೋಮಿತಿಯವರ ವಿಶ್ವ ಪಂದ್ಯಾವಳಿ.
5. 17 ವಯೋಮಿತಿಯವರ ವಿಶ್ವ ಪಂದ್ಯಾವಳಿ.
6. ಕಾಂಟಿನೆಂಟಲ್ ಕಪ್‌ಗಳು.
7. ಪುರುಷ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರ ಸೀನಿಯರ್ ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಪಂದ್ಯಾವಳಿ (ರಾಷ್ಟ್ರ ಮಟ್ಟದ).
8. ಹುಡುಗ ಮತ್ತು ಹುಡುಗಿಯರ (ಅಂಡರ್-18) ಜೂನಿಯರ್ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಪಂದ್ಯಾವಳಿ.
9. ಹುಡುಗ ಮತ್ತು ಹುಡುಗಿಯರ (ಅಂಡರ್-16) ಯುವ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಪಂದ್ಯಾವಳಿ.
10. ಹುಡುಗ ಮತ್ತು ಹುಡುಗಿಯರ (ಅಂಡರ್-13) ಸಬ್ ಜೂನಿಯರ್ ಅಥವಾ ಮಿನಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಪಂದ್ಯಾವಳಿ.
11. ಪುರುಷ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಫೆಡರೇಶನ್ ಕಪ್.

ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

I. ಬಿಟ್ಟ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ತುಂಬಿರಿ.

1. ಸ್ಕ್ರೀನಿಂಗ್ ಎಂದರೆ ಆಟಗಾರನ ಚಲನೆಗೆ _______ ನಿಲ್ಲುವುದು.
2. ತನಗೆ ನಿಗದಿಪಡಿಸಿದ ವಲಯದಲ್ಲಿ _______ ಅನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾ ಚಲಿಸುವನು.

3. ಚೆಂಡನ್ನು ಬುಟ್ಟಿಯೊಳಗೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ತೂರಿ ಅಂಕಗಳಿಸಲು ಕಣ್ಣು ಹಾಗೂ ಕೈಗಳ _______ ಅವಶ್ಯಕ.
4. ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಬುಟ್ಟಿಯೊಳಗೆ ಹಾಕಿ ಅಂಕಗಳಿಸಲು _______ ಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ.

II. ಬಿಟ್ಟಿರುವ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ನೀಡಿರುವ ಆಯ್ಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಉತ್ತರವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ ಬರೆಯಿರಿ:

1. _______ ನಿಲುವು ಬ್ಯಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಟಗಾರರಿಗೆ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

   (ಎತ್ತರ, ಕುಳ್ಳ, ದಪ್ಪ, ತೆಳ್ಳನೆ)

2. ಅಂಕಣದ ದೂರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕ್ರಮಿಸಲು _______ ಅವಶ್ಯಕ.

   (ಕಷ್ಟ ಸಹಿಷ್ಣುತೆ, ವೇಗ, ಚಪಲತೆ, ಸಂಯೋಜನೆ.

3. ನಿರ್ಬಂಧಿತ ಏರಿಯಾದ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಎದುರಾಳಿಗಳಿಗೆ ತಪ್ಪಸಿ ಬ್ಯಾಸ್ಕೆಟ್ ಮಾಡಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವಂತೆ ಚೆಂಡನ್ನು ನೀಡುವುದಕ್ಕೆ_______ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

   (ಪಾಸ್ಟ್‌ಬ್ರೇಕ್, ಪೋಸ್ಟ್‌ಪ್ಲೇ, ಹೈ ಪೋಸ್ಟ್‌ಪ್ಲೇ,ಸ್ಕ್ರೀನಿಂಗ್)

4. ಆಕ್ರಮಣಾಕಾರನು ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಆಟಗಾರನು ಸೆಟ್ ಆಗುವ ಮುನ್ನ ಬ್ಯಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲನ್ನು ವೇಗವಾಗಿ ಮುಂದೆ ಸಾಗಿಸುವುದಕ್ಕೆ_______ ಎನ್ನುವರು.

   (ಪಾಸ್ಟ್‌ಬ್ರೇಕ್, ಲೋ ಪೋಸ್ಟ್ ಹೈ ಪೋಸ್ಟ್ ವಲಯ ರಕ್ಷಣೆ)

III. ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ.

1. ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್ ಆಟದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ವಿಧದ ತಂತ್ರಗಳಿವೆ?
2. ಪೋಸ್ಟ್‌ಪ್ಲೇ ಎಂದರೇನು?
3. ಫಾಸ್ಟ್‌ಬ್ರೇಕ್ ಎಂದರೇನು?
4. ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್ ಆಟಗಾರನ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

IV. ಚಟುವಟಿಕೆ: ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮತ್ತು ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್ ಪಟುಗಳ ಭಾವಚಿತ್ರ ಮತ್ತು ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು.

ಅಧ್ಯಾಯ–6 ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್

ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತೇವೆ.

1. ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಆಟದ ತಂತ್ರಗಳು.
2. ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಆಟಗಾರನ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು
3. ಪಂದ್ಯಾಟಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು.

ನಾವು ಈಗಾಗಲೇ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಆಟದ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹಿಂದಿನ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿದಿದ್ದೇವೆ. ಹಿಂದೆ ತಿಳಿದಿರುವ ಅಂಶಗಳಿಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯೋಣ.

ತಂತ್ರಗಳು

1. ಶಾರ್ಟ್ ಸರ್ವೀಸ್ ಮತ್ತು ಲಾಂಗ್ ಸರ್ವೀಸ್
2. ಹೈ ಸರ್ವೀಸ್ ಮತ್ತು ಫ್ಲೋಟಿಂಗ್ ಸರ್ವೀಸ್
3. ಡ್ರಾಪಿಂಗ್
4. ರಿಸೀವಿಂಗ್
5. ಸ್ಮಾಶಿಂಗ್
6. ಬ್ಯಾಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ರಿಸೀವಿಂಗ್

1) ಶಾರ್ಟ್ ಸರ್ವೀಸ್ ಮತ್ತು ಲಾಂಗ್ ಸರ್ವೀಸ್: ಇದು ಕಾಕ್‌ನ್ನು ತನ್ನ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ಎದುರಾಳಿಯ ಕಡೆ ಕಳುಹಿಸುವ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ಶಾರ್ಟ್ ಸರ್ವೀಸ್ ಎಂದರೆ ನೆಟ್‌ನ ನೇರದಲ್ಲಿ ಅಂಕಣದ ಮುಂದಿನ ಅಥವಾ ಮಧ್ಯದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಸರ್ವೀಸ್ ಮಾಡುವುದು. ಇಂತಹ ಸರ್ವೀಸ್ ನಿಯಮಬದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕು. ಲಾಂಗ್ ಸರ್ವೀಸ್ ಎಂದರೆ ಕಾಕ್‌ನ್ನು ಎದುರಾಳಿಯ ಅಂಕಣದ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಕೊನೆಯ ಗೆರೆಯ ಸಮೀಪದೊಳಗೆ ಹೋಗುವಂತೆ ಕಳುಹಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಎರಡು ಸರ್ವೀಸ್‌ಗಳನ್ನು ಆಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎದುರಾಳಿ ಆಟಗಾರರು ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ನಿಂತಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಯ ಮೇಲೆ ಅನುಸರಿಸಿ ಮಾಡುವುದು. ಈ ರೀತಿ ಸರ್ವೀಸ್ ಮಾಡುವಾಗ ಎದುರಾಳಿಗಳ ಎಡಭಾಗಕ್ಕೆ ಕಾಕ್ ಹೋಗುವಂತೆ ಸರ್ವೀಸ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಆಟವಾಡಬಹುದು.

2) ಹೈ ಸರ್ವೀಸ್ ಮತ್ತು ಫ್ಲೋಟಿಂಗ್ ಸರ್ವೀಸ್: ಎದುರಾಳಿಯ ಅಂಕಣಕ್ಕೆ ಶಟಲ್‌ನ್ನು ಸರ್ವೀಸ್ ಮಾಡುವಾಗ ಕಾಕ್‌ನ್ನು ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಹೋಗುವಂತೆ ಸರ್ವೀಸ್ ಮಾಡುವುದಾಗಿದೆ. ಎದುರಾಳಿ ಅಂಕಣಕ್ಕೆ ಕಾಕ್‌ನ್ನು ಕಳುಹಿಸುವಾಗ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಕ್ ತೇಲುತ್ತಾ ದಿಕ್ಕನ್ನು ಬದಲಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗುವಂತೆ ಸರ್ವೀಸ್ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ 'ಫ್ಲೋಟಿಂಗ್ ಸರ್ವೀಸ್' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೀತಿ ಸರ್ವೀಸ್ ಮಾಡುವಾಗ ಗಾಳಿಯ ಒತ್ತಡ ಗಮನಿಸಿ, ಆಟಗಾರನ ಎಡಭುಜದ ಕಡೆಗೆ ಕಾಕ್ ಬರುವಂತೆ ಕಳುಹಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ ತಂತ್ರವಾಗಿದೆ.

3) ಡ್ರಾಪಿಂಗ್: ಎದುರಾಳಿ ಆಟಗಾರರು ಹಿಂದೆ ಇರುವಾಗ ಎದುರಾಳಿ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ನೆಟ್‌ನ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ಖಾಲಿ ಇರುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಕಾಕ್ ತಕ್ಷಣ ಬೀಳುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಕಿನ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹಾಕಿ ಡ್ರಾಪ್ ಮಾಡುವುದಾಗಿದೆ.



4) ರಿಸೀವಿಂಗ್: ಎದುರಾಳಿ ಕಡೆಯಿಂದ ಬಂದ ಕಾಕ್‌ನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಂದಿರುಗಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ಎದುರಾಳಿಯ ಕಡೆಯಿಂದ ಬರುವ ಕಾಕ್ ಎಷ್ಟು ವೇಗವಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿ, ಕಾಕ್‌ನ್ನು ಕಳುಹಿಸುವ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ನಾವು ರಿಸೀವ್ ಮಾಡಿ ಕಳುಹಿಸುವ ಕಾಕ್ ಎದುರಾಳಿಯ ಎಡಗಡೆಗೆ ಮತ್ತು ಅಂಕಣದ ಪಕ್ಕದ ಗೆರೆಗಳ ಸಮೀಪ ಬೀಳುವಂತೆ ಕಾಕ್‌ನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿ ಆಟವಾಡುವುದು ಉತ್ತಮವಾದ ತಂತ್ರವಾಗಿದೆ.

5) ಸ್ಮಾಶಿಂಗ್: ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಎತ್ತರದಿಂದ ತನ್ನ ಬಲಭಾಗಕ್ಕೆ ಬಂದ ಕಾಕ್‌ನ್ನು ಬಿರುಸಿನಿಂದ ಎದುರಾಳಿ ಅಂಕಣಕ್ಕೆ ನೆಟ್‌ನ ಮೇಲೆ ಹೋಗುವಂತೆ ಹೊಡೆಯುವುದು. ಎಡಗೈ ಆಟಗಾರರಿದ್ದರೆ ಎಡಗಡೆ ಬರುವ ಕಾಕ್‌ನ್ನು ತನ್ನ ಗರಿಷ್ಟ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಹೊಡೆಯುವುದು.



6) ಬ್ಯಾಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ರಿಸೀವಿಂಗ್: ಎದುರಾಳಿ ಕಡೆಯಿಂದ ತನ್ನ ಎಡಗಡೆಗೆ ಬಂದ ಕಾಕ್‌ನ್ನು ನೆಟ್ಟಿನಿಂದಾಚೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಬೇಕಾದರೆ ಈ ಕೌಶಲ್ಯ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಎದುರಾಳಿ ಕಡೆಯಿಂದ ಬಂದ ಕಾಕ್ ಆಟಗಾರನ ಎಡಬದಿಗೆ ಬಂದಾಗ ಬಲಗೈಯಿಂದ ಆಟವಾಡುವ ಆಟಗಾರ ತನ್ನ ಬಲಗೈಯನ್ನು ಎಡಗಡೆಗೆ ಚಾಚಿ ಅಂದರೆ ಹಸ್ತದಿಂದ ಹಿಂದಿನ ಭಾಗ ನೆಟ್ಟಿನ ಕಡೆ ಇರುವಂತೆ ಕೈಯನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿ ಕಾಕ್‌ನ್ನು ಕಳುಹಿಸುವ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ.

ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಆಟಗಾರರಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕ ಗುಣಗಳು:

1. ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್‌ನಲ್ಲಿ ರ್‍ಯಾಕೆಟ್ ಹಾಗೂ ಶಟಲ್‌ನ ಸಂಪರ್ಕ ಸರಿಯಾಗಿ ಹೊಂದಲು ಕಣ್ಣು ಕೈಗಳ ಸಂಯೋಜನೆ ಅವಶ್ಯಕ.

2. ಕಾಲುಗಳಿಂದ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಕಾಲುಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಲ ಮತ್ತು ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣತೆ ಹೊಂದಿರಬೇಕು.
3. ಭುಜಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಲ ಹೊಂದಿದಲ್ಲಿ ಶಟಲ್‌ನ್ನು ಎದುರಾಳಿಯ ಅಂಕಣದ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕಳುಹಿಸಲು ಹಾಗೂ ಸ್ಮಾಶ್ ಮಾಡಲು ಸಹಕಾರಿ.
4. ಕನಿಷ್ಟ ಚಲನೆಯಿಂದ ಶಟಲ್ ನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಹಾಗೂ ಹಿಂದಿರುಗಿಸಲು ಮೈಮಣಿತ ಅವಶ್ಯಕ.
5. ಶಟಲ್ ನ್ನು ಎದುರಾಳಿಯ ಅಂಕಣದೊಳಗಿನ ಖಾಲಿಜಾಗಕ್ಕೆ ಅಂಕಗಳಿಸಲು ನಿಖರತೆ ಅವಶ್ಯಕ.
6. ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಾ ವೇಗ ಗರಿಷ್ಠವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಎದುರಾಳಿಯಿಂದ ಬರುವ ಶಟಲ್‌ಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಬಹುದು.

ಕ್ರೀಡಾ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು:

ಭಾರತೀಯ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳಿಗೆ 'ಅರ್ಜುನ' ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಹಾಗೂ 'ರಾಜೀವ್ ಗಾಂಧಿ ಖೇಲ್ ರತ್ನ' ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಜೊತೆಗೆ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳಾದ- ಸೈಯದ್ ಮೋದಿ ಕಪ್, ಥಾಮಸ್ ಕಪ್, ಉಬೇರ್ ಕಪ್, ಪುಣೆ ಕಪ್ ಅಲ್ಲದೇ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಆಲ್ ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್ ಚಾಂಪಿಯನ್ ಕಪ್, ಏಷಿಯಾ ಚಾಂಪಿಯನ್, ವರ್ಲ್ಡ್ ಚಾಂಪಿಯನ್ (ವಿಶ್ವ ಚಾಂಪಿಯನ್), ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು ಒಳ್ಳೆಯ ರೀತಿ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸಲು ಸಹಕಾರಿ ಆಗಿರುತ್ತವೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ "ಆಲ್ ಇಂಡಿಯಾ ಫೆಡರೇಷನ್ ಆಫ್ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್" ಸಂಸ್ಥೆ ತುಂಬಾ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಕಾಮನ್‌ವೆಲ್ತ್ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾರತದ ತಂಡ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಗಳಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಪಂದ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗಿದೆ.

ಭಾರತದ ಉನ್ನತ ಕ್ರೀಡಾ ಪ್ರಶಸ್ತಿ– 'ಅರ್ಜುನ ಪ್ರಶಸ್ತಿ' ಯನ್ನು ಪ್ರಕಾಶ್ ಪಡುಕೋಣೆ ಕ್ರಿ. ಶ. 1972 ರಲ್ಲಿ ಪಡೆದರು. ಜಾರ್ಜ್ ಥಾಮಸ್ ಕ್ರಿ. ಶ. 1980 ರಲ್ಲಿ, ಅಪರ್ಣಾ ಪೋಪಟ್ ಕ್ರಿ. ಶ. 1999 ರಲ್ಲಿ ಅರ್ಜುನ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪಡೆದರು. ಪ್ರಕಾಶ್ ಪಡುಕೋಣೆ 'ಆಲ್ ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿ' ಪಡೆದ ನಂತರ ಇನ್ನೋರ್ವ ಭಾರತೀಯ ಆಟಗಾರ ಪುಲೆಲ್ಲಾ ಗೋಪಿಚಂದ್ ಈ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗೆ ಭಾಜನರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸೈನಾ ನೆಹ್ವಾಲ್‌ಳ ಸಾಧನೆ ಅತ್ಯುನ್ನತವಾದದ್ದಾಗಿದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ: ಸೈನಾ ನೆಹ್ವಾಲ್‌ರವರ ಆಟದ ಬಗ್ಗೆ ದಿನಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಂದಿರುವ ಚಿತ್ರಗಳು ಹಾಗೂ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಆಲ್ಬಂ ತಯಾರಿಸಿ.

ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

I. ಬಿಟ್ಟ ಸ್ಥಳ ತುಂಬಿರಿ.

1. ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಆಟದಲ್ಲಿ _______ ಅನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.
2. ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ರ್ಯಾಕೆಟ್ ಹಾಗೂ ಶಟಲ್ ನ್ನು ಸಂಪರ್ಕ ಸರಿಯಾಗಿ ಹೊಂದಲು _______ ಸಂಯೋಜನೆ ಅವಶ್ಯಕ.
3. ಶಟಲ್ ಕಾಕ್‌ನ್ನು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ಹೊಡೆದು ಅಂಕ ಪಡೆಯುವ ಕೌಶಲಕ್ಕೆ _______ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.
4. ಕಾಕ್‌ನ್ನು ಎದುರಾಳಿಯ ಅಂಕಣದ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಕೊನೆಯ ಗೆರೆಯ ಸಮೀಪದೊಳಗೆ ಹೋಗುವಂತೆ ಕಳುಹಿಸುವುದನ್ನು _______ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

II. ಬಿಟ್ಟ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಆಯ್ದು ತುಂಬಿರಿ:

1. ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಕ್ ತೇಲುತ್ತಾ ದಿಕ್ಕನ್ನು ಬದಲಿಸುವುದಕ್ಕೆ_______ ಸರ್ವೀಸ್ ಎನ್ನತ್ತಾರೆ.
   a. ಹೈ ಸರ್ವೀಸ್
   b. ಫ್ಲೋಟಿಂಗ್ ಸರ್ವೀಸ್
   c. ಶಾರ್ಟ್ ಸರ್ವೀಸ್
   d. ಲಾಂಗ್ ಸರ್ವೀಸ್
2. ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಎತ್ತರದಿಂದ ಕಾಕ್‌ನ್ನು ಬಿರುಸಿನಿಂದ ಎದುರಾಳಿ ಅಂಕಣಕ್ಕೆ ಹೊಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ_______ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.
   a. ರಿಸೀವಿಂಗ್
   b. ಡ್ರಾಪಿಂಗ್
   c. ಸ್ಮಾಶಿಂಗ್
   d. ರಿಸೀವಿಂಗ್
3. ಎದುರಾಳಿ ಆಟಗಾರರು ಹಿಂದೆ ಇರುವಾಗ, ಎದುರಾಳಿ ಅಂಕಣದ ನೆಟ್ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿನ ಖಾಲಿ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಕಾಕ್ ಅನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಬೀಳಿಸುವಂತೆ ದಾಟಿಸುವುದನ್ನು _______ ಎನ್ನುವರು.

a. ರಿಸೀವಿಂಗ್

b. ಸ್ಮ್ಯಾಶಿಂಗ್

c. ಡ್ರಾಪಿಂಗ್

d. ಫ್ಲೋಟಿಂಗ್

3. ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ.

1. 'ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್' ಆಟದಲ್ಲಿ 'ಶಾರ್ಟ್ ಸರ್ವೀಸ್' ಎಂದರೇನು?
2. 'ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್' ಆಟದಲ್ಲಿ 'ಬ್ಯಾಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ರಿಸೀವ್ಡ್' ಎಂದರೇನು?
3. 'ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್' ಆಟದಲ್ಲಿ 'ಸ್ಮ್ಯಾಶಿಂಗ್' ಎಂದರೇನು?
4. 'ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್' ಆಟದಲ್ಲಿ 'ಡ್ರಾಪಿಂಗ್' ಎಂದರೇನು?
5. 'ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್' ಆಟಗಾರನ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ?

4. ಚಟುವಟಿಕೆ:

1. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮತ್ತು ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಒಲಿಂಪಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಪದಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿದ ಸಾಧಕರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿರಿ.

2. ವಿವಿಧ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿದ ಆಟಗಾರರ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿರಿ.

ೀಲಾಟಗಳು ಅಧ್ಯಾಯ–7 ತ್ರಿವಿಧ ಜಿಗಿತ

ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತೇವೆ.

1. ಅಂಕಣದ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಅಳತೆಗಳು.
2. ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಮೂಲ ನಿಯಮಗಳು ಮತ್ತು ಅಕ್ರಮಗಳು.
3. ದಾಖಲೆಗಳು.
4. ರಾಜ್ಯ, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮತ್ತು ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು.

ಪೀಠಿಕೆ:

ತ್ರಿವಿಧ ಜಿಗಿತ ಮೇಲಾಟಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖವಾದ ಮೈದಾನದ ಜಿಗಿತದ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಾಗಿದ್ದು ಮೇಲಾಟಗಳಲ್ಲಿ ತ್ರಿವಿಧ ಜಿಗಿತವು ಒಂದಾಗಿದೆ. ತ್ರಿವಿಧ ಜಿಗಿತದ ಬಗ್ಗೆ ಈ ಹಿಂದೆ ತಿಳಿದಿರುವ ಅಂಶಗಳ ಸಂಬಂಧ ಮುಂದಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯೋಣ.

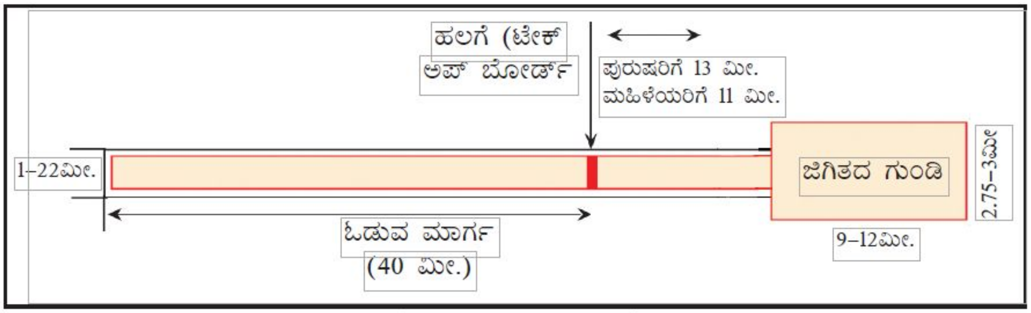
ಮೇಲಾಟದ ಮೈದಾನದ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ನರಸ್ನಾಯು ಸಂಯೋಜನೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಕಾಲಿನ ಸ್ಫೋಟಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಮಾಡುವ ಕೌಶಲ್ಯ ಸ್ಪರ್ಧೆಯೇ ತ್ರಿವಿಧ ಜಿಗಿತವಾಗಿದೆ.

ತ್ರಿವಿಧ ಜಿಗಿತ ಎಂದರೆ ಮೂರು ರೀತಿಯ ಜಿಗಿತಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವುದು. ತ್ರಿವಿಧ ಜಿಗಿತದ ಹಾರುವ ಕ್ರಮವು (ಹಾಪ್, ಸ್ಟೆಪ್, ಜಂಪ್) ಓಡಿ ಬಂದು ಒಂಟಿ ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ನೆಗೆದು (ಕುಂಟಿ) (ಹಾಪ್) ನಂತರ ಅದೇ ಕಾಲಿನಿಂದ ಜಿಗಿದು ಮತ್ತೊಂದು ಕಾಲಿನಿಂದ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಟ್ಟು (ಸ್ಟೆಪ್) ನಂತರ ಗುಂಡಿಯೊಳಗೆ ಹಾರುವುದು (ಜಂಪ್ ಆಗಿರುತ್ತದೆ).

ಅಂದರೆ ಜಿಗಿತಗಾರನು ಎಡಗಾಲಿನಿಂದ ಟೇಕ್ ಆಫ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹಾಪ್ (ನೆಗೆದು) ಮಾಡಿ ಎಡಗಾಲ ಮೇಲೆ ನಿಂತು, ಅದೇ ಕಾಲಿನಿಂದ ಎರಡನೆ ಬಾರಿಗೆ ಎಗರಿ ಮುಂದಿನ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನು ಬಲಗಾಲಿನಿಂದಿಟ್ಟು ನಂತರ ಬಲಗಾಲಿನಿಂದ ಜಿಗಿದು ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಗುಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಇಳಿಯಬೇಕು.

ಟೇಕ್ ಆಫ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನೆಗೆದ ನಂತರ ಮುಂದಿನ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನಿಡುವಾಗ ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಲು (ಸ್ಲೀಪಿಂಗ್ ಲೆಗ್) ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಯು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯಬಹುದಾಗಿದೆ.

ತ್ರಿವಿಧ ಅಂಕಣ ರಚನೆ:



ತ್ರಿವಿಧ ಜಿಗಿತದ ಅಂಕಣ

ಅಳತೆಗಳು:

1) ಓಡುವ ಮಾರ್ಗ:

i. ಉದ್ದ- 40 ಮೀಟರ್ ಅಗಲ- 1,22 ಮೀಟರ್

ii. ಓಡುವ ಮಾರ್ಗವು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿದ್ದು ಜಿಗಿಯಲು ಸಮತಟ್ಟಾಗಿರಬೇಕು.

iii. ಓಡುವ ಮಾರ್ಗದ ಗೆರೆಯನ್ನು 5 ಸೆಂಟಿ ಮೀಟರ್ ಅಗಲ ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣ ಅಥವಾ ಮಾರ್ಕಿಂಗ್ ಪೌಡರ್ ನಿಂದ ಗುರುತಿಸಬೇಕು.

2) ಜಿಗಿತದ ಗುಂಡಿ:

i. ಉದ್ದ– 9 ಮೀಟರ್ ನಿಂದ– 12 ಮೀಟರ್,

ii. ಅಗಲ- 2.75 ಮೀಟರ್ ನಿಂದ– 3.00 ಮೀಟರ್

iii. ಜಿಗಿಯುವ ಗುಂಡಿಯನ್ನು ಮೃದುವಾದ, ಸ್ವಲ್ಪ ಒದ್ದೆಯಾದ ಮರಳಿನಿಂದ ತುಂಬಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಗುಂಡಿಯಲ್ಲಿರುವ ಮರಳಿನ ಮಟ್ಟವು ನೆಲದ ಮಟ್ಟ ಅಥವಾ ಟೇಕ್ ಆಫ್ ಬೋರ್ಡಿನ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಸಮನಾಗಿರಬೇಕು.

iv. ಸಾಧ್ಯವಾದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಟೇಕ್ ಆಫ್ ಹಲಗೆಯ ಮಧ್ಯಭಾಗ ಮತ್ತು ಜಿಗಿತದ ಗುಂಡಿಯ ಮಧ್ಯಭಾಗ ಒಂದೇ ಗೆರೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕು.

3) ಹಲಗೆ (ಟೇಕ್ ಆಫ್ ಬೋರ್ಡ್):

i. ಹಲಗೆಯಿಂದ ಜಿಗಿತದ ಗುಂಡಿಯ ಪ್ರಾರಂಭದವರೆಗೆ (ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ನಿಯಮಗಳ ಪ್ರಕಾರ)

ಉದ್ದ: ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ– 11 ಮೀಟರ್, ಪುರುಷರಿಗೆ- 13 ಮೀಟರ್

ii. ಟೇಕ್ ಆಫ್ ಗೆರೆಯಿಂದ ಜಿಗಿತದ ಗುಂಡಿಯ ಕೊನೆಯ ಅಂಚಿನವರೆಗೆ ಕನಿಷ್ಟ 21 ಮೀಟರ್ ಅಂತರವಿರಬೇಕು.

ಸೂಚನೆ: ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ ಜಿಗಿತ ಅಂತರವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕು.

4) ಹಲಗೆ ರಚನೆ:

i. ಉದ್ದ- 1.22 ಮೀಟರ್ ನಿಂದ–1.25 ಮೀಟರ್, ಅಗಲ- 20 ಸೆಂಟಿ ಮೀಟರ್, ದಪ್ಪ– 10 ಸೆಂಟಿ ಮೀಟರ್

ii. ಹಲಗೆಯ ಮೇಲೆ ಬಿಳಿಯ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಹಚ್ಚಿರಬೇಕು.

iii. ಹಲಗೆಯು ಆಯತಾಕಾರದಲ್ಲಿದ್ದು ಅದನ್ನು ಮರದಿಂದ ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ.

ಮೂಲ ನಿಯಮಗಳು

1. ತ್ರಿವಿಧ ಜಿಗಿತವು ತ್ರಿವಿಧ ಜಿಗಿತದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿಯೇ ಅಂದರೆ ಹಾಪ್, ಸ್ಟೆಪ್ ಮತ್ತು ಜಂಪ್ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರಬೇಕು.
2. ಟೇಕ್ ಆಫ್ ಗೆರೆಯನ್ನು ತುಳಿಯಬಾರದು. ಓಡುವ ಹಾದಿಯ ಒಳಗಿರುವ ಟೇಕ್ ಆಫ್ ಹಲಗೆಯ ಮೇಲೆ ಕಾಲಿಟ್ಟು ಜಿಗಿಯಬೇಕು.
3. ಮೊದಲ (ಅರ್ಹತಾ) ಸುತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಜಿಗಿತಗಾರರಿಗೆ ಮೂರು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದಂತಹ ಎಂಟು ಜಿಗಿತಗಾರರನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅವರಿಗೆ ಮತ್ತೆ ಮೂರು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುವುದು.

ಅಕ್ರಮಗಳು:

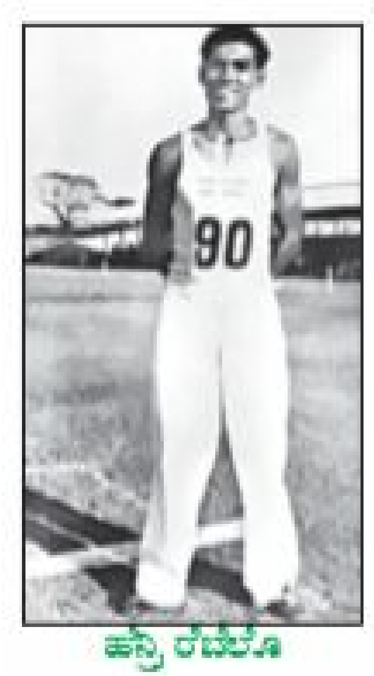
1. ಜಿಗಿಯುವ ರೀತಿಯು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಆ ಜಿಗಿತವು ಅನರ್ಹಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
2. ಟೇಕ್ ಆಫ್ ಗೆರೆಯನ್ನು ತುಳಿಯಬಾರದು.
3. ಟೇಕ್ ಆಫ್ ಹಲಗೆಯ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದಿಂದ ಜಿಗಿಯುವಂತಿಲ್ಲ.
4. ಜಿಗಿತದ ಗುಂಡಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಜಿಗಿಯಬೇಕು.
5. ಜಿಗಿತದ ನಂತರ ಜಿಗಿತದ ಗುಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆ ನಡೆದು ಬರಬಾರದು.

ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು:

ಪುರುಷರ ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯರ ತ್ರಿವಿದ ಜಿಗಿತದ ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು.

ರಾಜ್ಯದ ಕ್ರೀಡಾಪಟು

ಹೆನ್ರಿ ರೆಬೆಲ್ಲೊ:



ಹೆನ್ರಿಯವರು ವಿಶ್ವವಿಖ್ಯಾತ ಭಾರತೀಯ ತ್ರಿವಿಧ ಜಿಗಿತಗಾರ ರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಭಾರತ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಪಡೆದ ನಂತರ ಮೊದಲ 1948 ರ ಲಂಡನ್ ಒಲಂಪಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು. ಹೆನ್ರಿಯವರು 17-11-1928 ರಂದು ಜನಿಸಿದರು. ಇವರಿಗೆ ಮೊದಲು ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಇವರ ಕುಟುಂಬದವರು ಲಕ್ನೋದಿಂದ ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಬಂದು ನೆಲೆಸಿದರು. ಆಗ ಹೆನ್ರಿಯವರು ಬಾಲ್‌ಡ್‌ವಿನ್ ಬಾಲಕರ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆಗೆ ಸೇರಿಕೊಂಡರು. ಆ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಕ್ರೀಡೆ ಮತ್ತು ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಅವರ 16 ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಂತರಶಾಲಾ ಮೇಲಾಟಗಳ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದರು. ಹೀಗೆ ಅವರ ಕ್ರೀಡಾ ಜೀವನ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಆರಂಭವಾಯಿತು. 18 ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ 1946 ರಂದು ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಆಲ್ ಇಂಡಿಯಾ ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದಲ್ಲಿ ಅವರು ಮೊದಲ ಬಂಗಾರದ ಪದಕವನ್ನು ಗಳಿಸಿದರು. ಅವರು 1948 ರಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ತ್ರಿವಿಧ ಜಿಗಿತಗಾರ ಎಂಬ ಬಿರುದನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡರು. ಲಕ್ನೋದಲ್ಲಿ ನಡೆದ 15.29 ಮೀಟರ್ ದೂರ ಜಿಗಿದು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ದಾಖಲೆಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿದರು. ಇದು ಆ ವರ್ಷದ ಉತ್ತಮ ದಾಖಲೆಯಾಯಿತು.

ಲಂಡನ್ ಒಲಿಂಪಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರ ಆಕರ್ಷಣೆಯ ಕೇಂದ್ರ ಬಿಂದುವಾಗಿದ್ದರು. 1980 ರಲ್ಲಿ ಭಾರತೀಯ ವಾಯುನೆಲೆಯ ತಂಡದ ನಾಯಕರಾಗಿ ನಿವೃತ್ತಿಯಾದರು. ನಂತರ 1984-88 ರವರೆಗೆ ಭಾರತೀಯ ಕ್ರೀಡಾ ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ಮೊದಲ ನಿರ್ದೇಶಕರಾಗಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು:

1) ಮಯೂಕಾ ಜಾನಿ:



ಮಯೂಕಾ ಜಾನಿ ಕೇರಳ ಮೂಲದವರಾಗಿದ್ದು ಇವರು 04-09-1988 ರಂದು ಜನಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇವರು ತ್ರಿವಿಧ ಜಿಗಿತ ಮತ್ತು ಉದ್ದ ಜಿಗಿತದ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಮಹಿಳಾ ಕ್ರೀಡಾಪಟುವಾಗಿದ್ದು 2012 ರ ಲಂಡನ್ ಒಲಿಂಪಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು.

ಕೂಬ್ (ಜಪಾನ್) ನಲ್ಲಿ 09-07-2011 ರಂದು ನಡೆದ ಫೈನಲ್ ಲೆಗ್ ಅಪ್ ಏಷಿಯನ್ ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್ ಗ್ರ್ಯಾಂಡ್ ಪ್ರಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ತ್ರಿವಿಧ ಜಿಗಿತದ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ 14.11 ಮೀಟರ್ ದೂರವನ್ನು ಕ್ರಮಿಸಿ ಕಂಚಿನ ಪದಕವನ್ನು ಗಳಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಒಲಿಂಪಿಕ್ 'ಬಿ' ಅರ್ಹತಾ ಮಟ್ಟ 14.10 ಮೀಟರ್ ಗುರಿಯನ್ನು ದಾಟಿ ಲಂಡನ್ ಒಲಿಂಪಿಕ್‌ನ ತ್ರಿವಿಧ ಜಿಗಿತದ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಆಯ್ಕೆಯಾದರು. ತ್ರಿವಿಧ ಜಿಗಿತದ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ 14 ಮೀಟರ್ ದೂರವನ್ನು ಕ್ರಮಿಸಿದ ಮೊದಲ ಭಾರತದ ಮಹಿಳಾ ಅಥ್ಲೀಟ್ ಎಂಬ ಹೆಗ್ಗಳಿಕೆಗೆ ಪಾತ್ರರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಇವರು ಅನೇಕ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಬಹುಮಾನಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

2) ಸುರೇಶ್ ಬಾಬು:



ಸುರೇಶ್ ಬಾಬು

ಸುರೇಶ್ ಬಾಬು ಕ್ವಿಲಾನ್, ಕೇರಳದಲ್ಲಿ 10-02-1953 ರಂದು ಜನಿಸಿದರು. ಇವರು ಭಾರತೀಯ ತ್ರಿವಿಧ ಜಿಗಿತ, ಎತ್ತರ ಜಿಗಿತ ಮತ್ತು ಉದ್ದ ಜಿಗಿತ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡಾಪಟು. ಇವರು ಡೆಕಾತ್ಲಾನ್ ಕ್ರೀಡಾಪಟುವಾಗಿದ್ದರು. ಇವರು ವಿಜ್ಞಾನ ಪದವೀಧರರು.

ಇವರು ಇನ್‌ಫೆಂಟ್ ಜೀಸಸ್ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ ಮತ್ತು ಫಾತಿಮಾ ಮಾತಾ ಕಾಲೇಜು, ಕ್ವಿಲಾನ್‌ನಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಉತ್ತಮ ಕ್ರೀಡೆಗೆ ಬುನಾದಿಯಾಯಿತು. ಜಲಂಧರ್‌ನಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಭಾಗವಹಿಸಿದರು. ಮುಂದೆ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಉದ್ದ ಜಿಗಿತದ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಪದಕವನ್ನು ಗಳಿಸಿದರು.

ಮ್ಯೂನಿಚ್ ಒಲಂಪಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಭಾರತವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ತೆಹ್ರಾನ್ ಏಷಿಯನ್ ಗೇಮ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಪದಕವನ್ನು ಹಾಗೂ (ಹತ್ತು ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ) ಡೆಕಾತ್ಲಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಂಚಿನ ಪದಕವನ್ನು ಗಳಿಸಿದ್ದರು. ಏಷಿಯನ್ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್, ಸಿಯೋಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಂಗಾರದ ಪದಕವನ್ನು ಪಡೆದರು.

ಮಾಸ್ಕೋದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯಗಳ ವಿಶ್ವಮಟ್ಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಭಾರತದ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯಗಳ ನಾಯಕರಾಗಿ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು. ಕೆನಡಾ ಕಾಮನ್‌ವೆಲ್ತ್ ಗೇಮ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಭಾರತ ತಂಡದ ನಾಯಕನಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ತಂಡವನ್ನು ಮುನ್ನಡೆಸಿದರು. ಉದ್ದ ಜಿಗಿತದ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಚಿನ ಪದಕವನ್ನು ಗಳಿಸಿದ್ದರು. ಬ್ಯಾಂಕಾಕ್ ಏಷಿಯನ್ ಗೇಮ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಂಗಾರದ ಪದಕವನ್ನು ಗಳಿಸಿದರು. ಅವರು ಸಿಲೋನ್,

ಲಾಹೋರ್ ಮತ್ತು ಫಿಲಿಫೈನ್ಸ್ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಪದಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. 1979 ರ ಮಾಂಟ್ರೆಯಲ್ ವಿಶ್ವ ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದಲ್ಲಿ ಭಾರತ ತಂಡದ ನಾಯಕರಾಗಿದ್ದರು. ಇವರ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಸಾಧನೆಗಾಗಿ ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರವು ಇವರಿಗೆ 1978-79 ರಲ್ಲಿ ಅರ್ಜುನ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡಿ ಗೌರವಿಸಿದೆ.

ಇವರು ಕೇರಳ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡಾ ಕೌನ್ಸಿಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡಾಧಿಕಾರಿಯಾಗಿ ಮತ್ತು ಕೇರಳ ರಾಜ್ಯದ ವಿದ್ಯುತ್ ಬೋರ್ಡ್‌ನ ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ಮತ್ತು ಗೇಮ್ಸ್‌ನ ವಿಶೇಷ ಅಧಿಕಾರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇವರು ಆಲ್ ಇಂಡಿಯಾ ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ಕಂಟ್ರೋಲ್ ಬೋರ್ಡ್‌ನ ತಾಂತ್ರಿಕ ಸಮಿತಿಯ ಸದಸ್ಯರಾಗಿದ್ದರು. ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಭಾರತೀಯ ಕ್ರೀಡಾ ಪ್ರಾಧಿಕಾರದಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡಾ ತರಬೇತುದಾರರಾಗಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡಾಪಟು:

ಜೋನಾಥನ್ ಎಡ್ವರ್ಡ್:



ಜೋನಾಥನ್ ಡೇವಿಡ್ ಎಡ್ವರ್ಡ್‌ರವರು ಬ್ರಿಟಿಷ್ ತ್ರಿವಿಧ ಜಿಗಿತಗಾರ. ಇವರು 10-05-1966 ರಲ್ಲಿ ಲಂಡನ್‌ನಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದರು. ಇವರು ಒಲಂಪಿಕ್ಸ್, ಕಾಮನ್‌ವೆಲ್ತ್, ಯುರೋಪಿಯನ್, ವರ್ಲ್ಡ್ ಚಾಂಪಿಯನ್, ಕಾಮನ್‌ವೆಲ್ತ್, ಯೂರೋಪಿಯನ್ ಕಪ್, ವರ್ಲ್ಡ್ ಒಳಾಂಗಣ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್, ಯೂರೋಪಿಯನ್ ಒಳಾಂಗಣ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಅನೇಕ ಬಹುಮಾನ ಮತ್ತು ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇವರು 1995 ರಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವ ದಾಖಲೆಯನ್ನು ತ್ರಿವಿಧ ಜಿಗಿತದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇವರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಉತ್ತಮ ಜಿಗಿತ 18.29 ಮೀಟರ್ ವಿಶ್ವ ದಾಖಲೆಯಾಗಿದೆ. ಇವರು 100 ಮೀಟರ್ ನಲ್ಲಿ 10.48 ಮೀಟರ್ ಮತ್ತು ಉದ್ದ ಜಿಗಿತದ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ 07.41 ಮೀ. ದೂರವನ್ನು ಕ್ರಮಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಜೋನಾಥನ್‌ರವರು ಕ್ರೀಡಾ ಜೀವನದಿಂದ ನಿವೃತ್ತರಾದ ಮೇಲೆ ಮೇಲಾಟಗಳ ವೀಕ್ಷಕ ವಿವರಣೆಗಾರ (ಕೊಮೆಂಟ್ರೇಟರ್) ಮತ್ತು ನಿರೂಪಕರಾಗಿ (ಪ್ರೆಸೆಂಟರ್) ಆಗಿ ಬಿ. ಬಿ. ಸಿ., ಮತ್ತು ದೂರದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇವರು ಭೌತಶಾಸ್ತ್ರ

ಪದವೀಧರರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಇವರಿಗೆ ಯು. ಕೆ. ಯ ಅಲಿಸ್ಟರ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯವು ಗೌರವ ಡಾಕ್ಟರೇಟ್‌ನ್ನು ನೀಡಿ ಗೌರವಿಸಿದೆ.

ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

I. ಖಾಲಿ ಬಿಟ್ಟ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಪದದಿಂದ ತುಂಬಿರಿ.

1. ತ್ರಿವಿಧ ಜಿಗಿತ ಎಂದರೆ _______ ಜಿಗಿತಗಳು.
2. ಜಿಗಿತದ ಗುಂಡಿಯ ಉದ್ದ _______ ಮೀ. ಇರುತ್ತದೆ.
3. ತ್ರಿವಿಧ ಜಿಗಿತಕ್ಕೆ_______ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು.
4. ಜಿಗಿಯುವಾಗ ಟೇಕ್ ಆಫ್ _______ ಯನ್ನು ತುಳಿಯಬಾರದು.

II. ಈ ಕೆಳಗಿನ ನಾಲ್ಕು ಆಯ್ಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಒಂದನ್ನು ಆರಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.

1. ತ್ರಿವಿಧ ಜಿಗಿತದಲ್ಲಿ ಹಾಪ್ ಎಂದರೆ _______.
   a. ನಿಲ್ಲುವುದು
   b. ಓಡುವುದು
   c. ನೆಗೆದು
   d. ಹಾರುವುದು.
2. ಹೆನ್ರಿ ರೆಬೆಲ್ಲೋ ರವರು _______ ಮೀಟರ್ ಜಿಗಿದು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ದಾಖಲೆ ನಿರ್ಮಿಸಿದ್ದರು.
   a. 15.29
   b. 20.22
   c. 10.55
   d. 18.68
3. ಮಯೂಕಜಾನಿ _______ ರಾಜ್ಯದವರು.

a. ಕರ್ನಾಟಕ
b. ತಮಿಳುನಾಡು
c. ಕೇರಳ
d. ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶ

III. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಒಂದು ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ.

1. ತ್ರಿವಿಧ ಜಿಗಿತದ ಓಡುವ ಮಾರ್ಗವು ಹೇಗಿರಬೇಕು?
2. ತ್ರಿವಿಧ ಜಿಗಿತದ ಹಲಗೆಯ ಮೇಲೆ ಯಾವ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಹಚ್ಚಿರುತ್ತಾರೆ?
3. ತ್ರಿವಿಧ ಜಿಗಿತದ ಹಲಗೆಯು ಯಾವ ಆಕಾರದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ?
4. ತ್ರಿವಿಧ ಜಿಗಿತದಲ್ಲಿ ಓಡುವ ಮಾರ್ಗದ ಅಗಲವೆಷ್ಟು?

IV. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಮೂರು-ನಾಲ್ಕು ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ.

1. ತ್ರಿವಿಧ ಜಿಗಿತದ ಯಾವುದಾದರೂ ಮೂರು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.
2. ತ್ರಿವಿಧ ಜಿಗಿತದ ಯಾವುದಾದರೂ ಮೂರು ಅಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.
3. ತ್ರಿವಿಧ ಜಿಗಿತದ ಅಂಕಣ ರಚನೆ ಮಾಡಿ ಅಳತೆಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

V. ಚಟುವಟಿಕೆ:

1. ಥರ್ಮೋಕೋಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಮರಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಅಂಕಣ ರಚನೆ ಮಾಡುವುದು.
2. ತ್ರಿವಿಧ ಜಿಗಿತದ ಆಟಗಾರರು ಗಳಿಸಿದ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಕ್ರೀಡಾ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ಗಳಿಸಿದ ಆಟಗಾರರ ಹೆಸರು, ವರ್ಷ, ರಾಜ್ಯ ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ.

ಅಧ್ಯಾಯ–8 ಜಾವೆಲಿನ್ ಎಸೆತ

ಈ ಪಾಠದಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತೇವೆ.

1. ಜಾವೆಲಿನ್ ಎಸೆತದ ಇತಿಹಾಸ
2. ಜಾವೆಲಿನ್ ಅಂಕಣದ ನಿಯಮಗಳು
3. ಜಾವೆಲಿನ್ ಆಟದ ಅಕ್ರಮಗಳು, ತೂಕಗಳ ಬಗ್ಗೆ
4. ಜಾವೆಲಿನ್ ಆಟದ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು

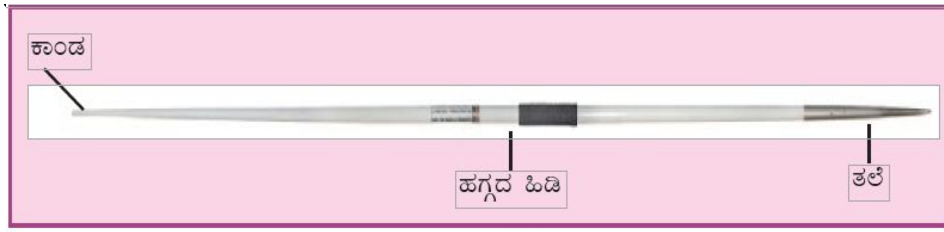
ಜಾವೆಲಿನ್ ಎಸೆತದ ಸ್ಪರ್ಧೆಯು ಮೇಲಾಟಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖವಾದ ಮೈದಾನದ ಎಸೆತದ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಾಗಿದ್ದು, ಮೇಲಾಟಗಳ ಎಸೆತದ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ತನ್ನದೇ ಆದಂತಹ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಜಾವೆಲಿನ್ ಎಸೆತ ಕ್ರೀಡೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿದ್ದು, ಆದಿ ಮಾನವ ಬೇಟೆಗಾಗಿ ಉದ್ದವಾದ ಹಗುರ ಕೋಲಿನ ತುದಿಗೆ ಚೂಪಾದ ಕಲ್ಲನ್ನು ಸಿಕ್ಕಿಸಿ ಆಯುಧವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು ಎಂದು ಇತಿಹಾಸದಿಂದ ತಿಳಿದು ಬರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಚೀನ ಗ್ರೀಕರು ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಆಯುಧ ಜಾವೆಲಿನ್ ಆಗಿದ್ದು ಎಸೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲಕರವಾದಂತಹ ಹಗುರವಾದ ಈಟಿಯಾಗಿತ್ತು. ಆಧುನಿಕ ಜಾವೆಲಿನ್ ತೂಕ ಮತ್ತು ಉದ್ದಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿದೆ. ನಿಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗಿ ಒಲಿಂಪಿಕ್, ಏಷಿಯನ್, ರಾಷ್ಟ್ರ ಮತ್ತು ರಾಜ್ಯ ಮುಂತಾದ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಮೇಲಾಟಗಳ ಮೈದಾನದ ಎಸೆತಗಳ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಾಗಿದೆ.

ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಇತಿಹಾಸ:

ಜಾವೆಲಿನ್ ಎಸೆತವು ಪ್ರಾಚೀನ ಗ್ರೀಕ್ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್ ಕ್ರೀಡೆಯಾಗಿದ್ದು, ನಂತರ ಆಧುನಿಕ ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ 1908 ರಲ್ಲಿ ಪುರುಷರಿಗೆ ಮತ್ತು 1932 ರಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗಿದೆ. ಒಲಿಂಪಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಜಾವೆಲಿನ್ ಎಸೆತದ ಸ್ಪರ್ಧೆಯು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಕುತೂಹಲವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಿದೆ. ಈ ಹಿಂದೆ ಜಾವೆಲಿನ್‌ನ್ನು ಆಹಾರ ಪಡೆಯಲು ಆಯುಧವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಈಗ ಜಾವೆಲಿನ್‌ನ್ನು ಪದಕಗಳ ಬೇಟೆಗಾಗಿ (ಪಡೆಯಲು) ಎಸೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಜಾವೆಲಿನ್ ರಚನೆ:

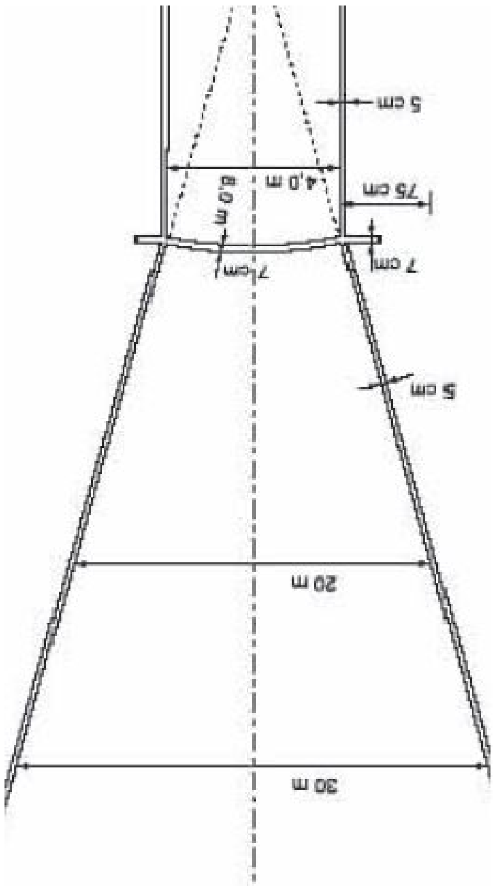
ಜಾವೆಲಿನ್ ತಲೆ, ಕಾಂಡ ಮತ್ತು ಹಗ್ಗದ ಹಿಡಿ ಎಂದು ಮೂರು ಭಾಗಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಜಾವೆಲಿನ್ ತಲೆ ಮುಂದಿನ ಭಾಗ ಚೂಪಾಗಿ ಧಾತುವಿನಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಜಾವೆಲಿನ್‌ನ ಹಿಡಿಯು ಗುರುತ್ವಾಕರ್ಷಣದ ಮಧ್ಯಬಿಂದುವಿನಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.



ಜಾವೆಲಿನ್

ಅಳತೆಗಳು:

1. ಜಾವೆಲಿನ್ ಎಸೆತದ ಓಟದ ಮಾರ್ಗ ಕನಿಷ್ಟ 30 ಮೀಟರ್ ನಿಂದ– 36.5 ಮೀ. ಉದ್ದವಿರಬೇಕು.
2. ಓಟದ ಮಾರ್ಗವು 4 ಮೀಟರ್ ಅಗಲವಿರುತ್ತದೆ.
3. ವೃತ್ತ ಪರಿಧಿಯು 7 ಸೆಂಟಿ ಮೀಟರ್ ಅಗಲವಿರುವಂತೆ ಬಿಳಿಯ ಬಣ್ಣ ಹಚ್ಚಿರಬೇಕು.
4. ವೃತ್ತ ಪರಿಧಿಯ ಎರಡೂ ತುದಿಗಳಲ್ಲಿ ಓಡುವ ಮಾರ್ಗ ಸಮಾನಾಂತರ ಗೆರೆಗೆ ಲಂಭವಾಗಿ 75 ಸೆಂಟಿ ಮೀಟರ್ ಉದ್ದ ಮತ್ತು 7 ಸೆಂಟಿ ಮೀಟರ್ ಅಗಲವಿರುವ ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದ ಸ್ಕ್ರ್ಯಾಚ್ ಗೆರೆಯನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು.



ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಮೂಲ ನಿಯಮಗಳು:

1. ಜಾವೆಲಿನ್ ಎಸೆತವನ್ನು ಓಡುವ ಮಾರ್ಗದಿಂದ ಎಸೆಯಬೇಕು.
2. ಜಾವೆಲಿನ್‌ನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಅದರ ಹಗ್ಗದ ಹಿಡಿಯಲ್ಲಿ ಅಂಗೈ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿರುವಂತೆ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.
3. ಜಾವೆಲಿನ್‌ನ್ನು ಭುಜದ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿದು ಎಸೆಯಬೇಕು. ಮೊಣಕೈ ಮುಂದೆ ಚಾಚಿರುವಂತಿರಬೇಕು.
4. ಜಾವೆಲಿನ್ ಎಸೆದಾಗ ಅದರ ಲೋಹದ ತುದಿಯು ಮೊದಲು ನೆಲವನ್ನು ತಾಗಬೇಕು. ನಂತರ ಉಳಿದ ಭಾಗ ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಬಹುದು.
5. ಜಾವೆಲಿನ್ ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗುವವರೆಗೆ ಎಸೆತಗಾರ ತನ್ನ ಬೆನ್ನನ್ನು ಎಸೆತದ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ತೋರಿಸುವಂತಿಲ್ಲ.
6. ಜಾವೆಲಿನ್ ತುದಿಯ ಗುರುತು ಸೆಕ್ಟರಿನ ಗೆರೆಗಳ ಒಳಗೆ ಬೀಳಬೇಕು.
7. ಎಸೆದ ಜಾವೆಲಿನ್ ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗುವವರೆಗೆ ಓಡುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಬಿಡುವಂತಿಲ್ಲ.
8. ಜಾವೆಲಿನ್ ಎಸೆತದ ನಂತರ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಬಿಳಿಯ ಅಡ್ಡ ಗೆರೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟದೆ ಆ ಗೆರೆಯ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ವೃತ್ತದ ಹೊರಗೆ ಕಾಲಿಟ್ಟು ಬರಬೇಕು.
9. ಜಾವೆಲಿನ್ ಎಸೆತದ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಸುತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮೂರು ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಅದರಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಪ್ರದರ್ಶನ ತೋರಿದ ಎಂಟು ಎಸೆತಗಾರರನ್ನು

ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮತ್ತೆ ಮೂರು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುವುದು.

ಎಚ್ಚರಿಕೆ: ಜಾವೆಲಿನ್ ಕಲಿಯುವಾಗ ಅಥವಾ ಕಲಿಸುವಾಗ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಎಸೆತದ ಸೆಕ್ಟರ್ನ ಹಿಂದೆ ಅಥವಾ ದೂರ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಯಾಕೆಂದರೆ ಜಾವೆಲಿನ್ ಎಸೆತಗಾರನ ಕೈ ಜಾರಿ ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಸೆಕ್ಟರ್ನ ಹೊರಗಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತಗುಲುವ ಅಪಾಯವಿರುತ್ತದೆ.

ಅಕ್ರಮಗಳು:

1. ಜಾವೆಲಿನ್ ಎಸೆತದ ಓಡುವ ಮಾರ್ಗದ ಹೊರಗಡೆಯಿಂದ ಓಡಿ ಬರುವಂತಿಲ್ಲ.
2. ಜಾವೆಲಿನ್ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಲ್ಲದ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಎಸೆದಾಗ,
3. ಜಾವೆಲಿನ್ ತುದಿಯು ಸೆಕ್ಟರಿನ ಗೆರೆಯ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಹೊರಗೆ ಗುರುತು ಮಾಡಿದರೆ
4. ಓಡುವ ಮಾರ್ಗ ಮತ್ತು ವೃತ್ತ ಪರಿಧಿಯ ಗೆರೆಯನ್ನು ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಿಂದ ಎಸೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಮುಟ್ಟಿದರೆ,
5. ಜಾವೆಲಿನ್ ಎಸೆದ ನಂತರ ಉಪಕರಣ ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗುವ ಮುಂಚೆ ಓಡುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಬಿಟ್ಟಾಗ.

ಜಾವೆಲಿನ್ ಉದ್ದಗಳು



ಪುರುಷರು
ಮಹಿಳೆಯರು

ಜಾವೆಲಿನ್ ಉದ್ದಗಳು

ವಿವಿಧ ಗಾತ್ರದ ಜಾವೆಲಿನ್ ಅಳತೆಗಳು

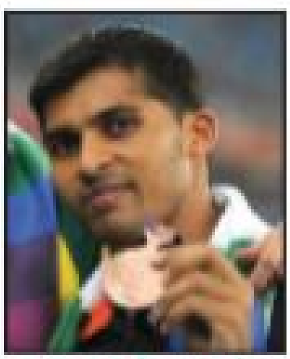
ವಿವಿಧ ಗಾತ್ರದ ಜಾವೆಲಿನ್ ಅಳತೆಗಳು

ಜಾವೆಲಿನ್	ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ/ ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ, ಕಿರಿಯ ಬಾಲಕರಿಗೆ	ಬಾಲಕರಿಗೆ/ ಪುರುಷರಿಗೆ	
ದಾಖಲೆಯನ್ನು ಒಪ್ಪಬೇಕಾದ ಕನಿಷ್ಠ	600 ಗ್ರಾಂ.	700 ಗ್ರಾಂ.	800 ಗ್ರಾಂ.

ತೂಕ			
ಜಾವೆಲಿನ್ ಉದ್ದ ಕನಿಷ್ಠ	2.20 ಮೀಟರ್	2.30 ಮೀಟರ್	2.60 ಮೀಟರ್
ಗರಿಷ್ಠ	2.30 ಮೀಟರ್	2.40 ಮೀಟರ್	2.70 ಮೀಟರ್

ರಾಜ್ಯದ ಕ್ರೀಡಾಪಟು

ಕಾಶಿನಾಥ ನಾಯ್ಕು:



ಕಾಶಿನಾಥ ನಾಯ್ಕು

ಕಾಶಿನಾಥ ನಾಯ್ಕರವರು ಶಿರಸಿ ಮೂಲದವರು. ಇವರು ಉತ್ತಮ ಜಾವೆಲಿನ್ ಎಸೆತಗಾರರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಸೀನಿಯರ್ ಇಂಟರ್ ನ್ಯಾಷನಲ್ ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್‌ನಲ್ಲಿ 73.77 ಮೀಟರ್ ದೂರ ಜಾವೆಲಿನ್‌ನ್ನು ಎಸೆದು ಬಂಗಾರದ ಪದಕವನ್ನು ಗಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ದೆಹಲಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದ 19 ನೇ ಕಾಮನ್‌ವೆಲ್ತ್ ಗೇಮ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ 74.29 ಮೀಟರ್ ದೂರ ಜಾವೆಲಿನ್‌ನ್ನು ಎಸೆದು ಕಂಚಿನ ಪದಕವನ್ನು ಗಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇವರು ಪುಣೆಯ ಆರ್ಮಿ ಸ್ಪೋರ್ಟ್ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಇವರು ಸುಬೇದರ್ 69 ನಲ್ಲಿ ಆರ್ಮ್ರಿ ರೆಜಿಮೆಂಟ್‌ನಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ.

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡಾಪಟು:

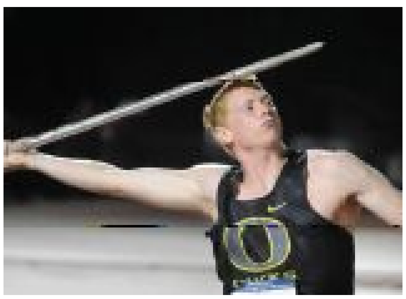
ಸಬಿರ್ ಅಲಿ: ಸಬಿರ್ ಅಲಿಯವರು ಭಾರತದ ಮಾಜಿ ಜಾವೆಲಿನ್ ಎಸೆತಗಾರರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಇವರು 1984 ರಲ್ಲಿ ಕಠ್ಮಂಡುವಿನಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದ ಸ್ಯಾಫ್

ಗೇಮ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳಿಯ ಪದಕವನ್ನು ಗಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ನಂತರ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಹಂತಗಳ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಉತ್ತಮ ಪ್ರದರ್ಶನ ತೋರಿದ್ದಾರೆ. ಇವರ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಸಾಧನೆಗಾಗಿ ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ ಇವರಿಗೆ 1981 ರಲ್ಲಿ ಭಾರತದ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಕ್ರೀಡಾ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯಾದ ಅರ್ಜುನ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡಿದೆ. ಇವರು ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ ಮೂಲದವರು.

ನೀರಜ್ ಚೋಪ್ರ: 2016 ರಲ್ಲಿ ಪೋಲೆಂಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಜರುಗಿದ ಐ. ಎ. ಎ. ಎಫ್. (ಜುನಿಯರ್) ವಯೋಮಿತಿಯೊಳಗಿನ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಜಾವಲಿನ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಭಾರತವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸಿ 86.48 ಮೀಟರ್ ದೂರವನ್ನು ಎಸೆದು ವಿಶ್ವದಾಖಲೆಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ಹರಿಯಾಣ ರಾಜ್ಯದವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡಾಪಟು:

ಹೊಸ್ಟೆಟ್ಲೆರ್:



ಹೊಸ್ಟೆಟ್ಲೆರ್ರು 08-08-1986 ರಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದರು. 2009 ರಲ್ಲಿ ಇವರು ಜಾವೆಲಿನ್‌ನ್ನು 83.16 ಮೀಟರ್ ದೂರ ಎಸೆದು PAC-10 ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಪದಕವನ್ನು ಗಳಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಇದು ಅವರ ಉತ್ತಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ದೂರವಾಗಿತ್ತು. ಇವರು ಕ್ರಿಸ್ಟಿನಾ ಷ್ಟೆರ್ವಿನ್‌ರವರಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಇವರು ಒರೆಂಗಾನ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ದಾಖಲೆಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿದ್ದರು. ಇವರು ಯು. ಎಸ್. ಎ. ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್, ಎನ್. ಸಿ. ಎ. ಎ. ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್, 2011 ರ ಟೊರಾಂಟೊ ಇಂಟರ್‌ನ್ಯಾಷನಲ್ ಟ್ರ್ಯಾಕ್ ಆಂಡ್‌ಸ ಫೀಲ್ಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಬಹುಮಾನಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇವರು 2012 ರ ಲಂಡನ್ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಜಾವೆಲಿನ್ ಎಸೆತದ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದಾರೆ. 2008 ರ ಒಲಿಂಪಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಅರ್ಹತಾ ಸುತ್ತಿನಲ್ಲಿ 18 ನೇ ಸ್ಥಾನ ಗಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಇವರು 'ವಿಜ್ಞಾನ ಪದವೀಧರರಾಗಿದ್ದು' 'ವೆಬ್‌ಸೈಟ್' ಮತ್ತು 'ಗ್ರಾಫಿಕ್ ಡಿಸೈನರ್'ನ್ನು ತಮ್ಮ ವೃತ್ತಿಯನ್ನಾಗಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. 2012 ರ ಯು. ಎಸ್. ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಟ್ರಯಲ್ ಟ್ರ್ಯಾಕ್ ಮತ್ತು ಫೀಲ್ಡ್‌ನ ಪ್ರಾಜೆಕ್ಟ್ ಮ್ಯಾನೇಜ್‌ಮೆಂಟ್ ತಂಡದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಲೆಸ್ಲಿ ಕೊಪ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್:



ಲೆಸ್ಲಿ ಕೊಪ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್

ಲೆಸ್ಲಿ ಕೊಪ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್‌ರವರು ಫಿಜಿ ದೇಶದವರಾಗಿದ್ದು ಜಾವೆಲಿನ್ ಎಸೆತಗಾರರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಫಿಜಿ ದೇಶದಿಂದ ಒಲಿಂಪಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಎರಡನೆಯವರಾಗಿದ್ದಾರೆ. 2012 ರ ಲಂಡನ್ ಒಲಂಪಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಜಾವೆಲಿನ್ ಎಸೆತದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಅಂತಿಮ ಅರ್ಹತಾ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಗಳಿಸಿದ್ದರು. ಇವರು ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುವ ಪ್ರದೇಶ ನಡುಗಡ್ಡೆಯಾಗಿದ್ದು, ಅಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಕ್ರೀಡಾಂಗಣವಿದ್ದು, ಅದರಲ್ಲಿಯೇ ಸಾಕರ್, ರಗ್ಬಿಯನ್ನು ಸಹ ಆಡುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇವರಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಜಾವೆಲಿನ್ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ತಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಪ್ರದೇಶವಾಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ತಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ ಮುಂದುವರೆದ, ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ದೇಶಗಳ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಪೈಪೋಟಿ ಮಾಡುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗಿತ್ತು.

ಈಗ ಇವರಿಗೆ ಜೇಮ್ಸ್‌ರವರು ತರಬೇತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದು, ರೆಡ್‌ಬುಲ್ ಸಂಸ್ಥೆಯವರು ಪ್ರಾಯೋಜಕತ್ವವನ್ನು ವಹಿಸಿಕೊಂಡು ಇವರಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಸವಲತ್ತು ಮತ್ತು ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇವರಿಗೆ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ 'ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಸಮಿತಿಯ ಸ್ಕಾಲರ್‌ಶಿಪ್' ದೊರೆತಿದೆ. ಇವರ ಉತ್ತಮ ಜಾವೆಲಿನ್ ಎಸೆತದ ದೂರ 80 ಮೀಟರ್ ಇವರು ಪೂರ್ಣ ಗಮನವನ್ನು ಜಾವೆಲಿನ್ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಆ್ಯಂಡ್ರೂಸ್ ತೊರ್ಕ್ಲಿಡ್ಸನ್:



ನಾರ್ವೆಯ ಆ್ಯಂಡ್ರೂಸ್ **ತೊರ್ಕ್ಲಿಡ್ಸನ್** 2008 ರಲ್ಲಿ ಒಲಿಂಪಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಎರಡನೆಯ ಬಂಗಾರದ ಪದಕವನ್ನು ಜಾವೆಲಿನ್ ಎಸೆತದಲ್ಲಿ ಗಳಿಸಿದರು. ಅವರು ಮೊದಲ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ 84.74 ಮೀ. ನ್ನು, ಮೂರನೇ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಎಸೆದ 87.93 ಮೀಟರ್ ದೂರದಿಂದಾಗಿ ಅವರು

ಒಲಿಂಪಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಂಗಾರದ ಪದಕ ಪಡೆದರು. ಆದರೆ ಐದನೇ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ 90.57 ಮೀಟರ್ ಎಸೆದ ದೂರ ಅವರನ್ನು ಒಲಿಂಪಿಕ್ ದಾಖಲೆಯಲ್ಲಿ ಮೇಲೇರಿಸಿತು. ಇವರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಉತ್ತಮ ಎಸೆತದ ದೂರ 91.59 ಮೀಟರ್ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

ಇವರು 01-04-1982 ರಂದು ನಾರ್ವೆಯ ಕ್ರಿಸ್ಟಿಯ ಸ್ಯಾಂಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದರು. ಇವರಿಗೆ ಮೊದಲ ತರಬೇತುದಾರ ಅವರ ತಂದೆ ಮಾಜಿ ಜಾವೆಲಿನ್ ಎಸೆತಗಾರ ಟಾಮ್. ಟಾಮ್‌ರವರ ಜಾವೆಲಿನ್ ಎಸೆತದ ದೂರ 71.64 ಮೀಟರ್ **ತೊರ್ಕ್ಲಿಡ್ಸನ್** ಅವರ ತಾಯಿ ಬೆಂಟೆ ಅಮುಂಡ್ಸನ್‌ರವರು 1972 ರಲ್ಲಿ 100 ಮೀಟರ್ ಹರ್ಡಲ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪದಕವನ್ನು ಗಳಿಸಿದ ಕ್ರೀಡಾಪಟುವಾಗಿದ್ದಾರೆ. 1994 ರ ನಾರ್ವೆಗೈನ್ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಂಚಿನ ಪದಕ ಪಡೆದರು. 1999 ರವರೆಗೆ ತಂದೆಯ ತರಬೇತಿಯಲ್ಲಿ ಯುರೋಪಿಯನ್ ಜೂನಿಯರ್ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಏಳನೆಯವರಾಗಿದ್ದರು. 2000 ರಲ್ಲಿ ನಾರ್ವೆಗೈನ್ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವ ಜೂನಿಯರ್ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಎರಡನೆಯವರಾಗಿದ್ದರು. 2001 ರಲ್ಲಿ ಅಸ್ಮುಂಡ್ ಮಾರ್ಟಿನ್ಸನ್‌ರವರ ಹತ್ತಿರ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು.

IV. ಚಟುವಟಿಕೆ:

1) ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಂದ ಜಾವಲಿನ್ ಎಸೆತಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರಾಜ್ಯ, ರಾಷ್ಟ್ರ ಹಾಗೂ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳ ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು.

ಅಭ್ಯಾಸಗಳು:

I. ಖಾಲಿ ಬಿಟ್ಟ ಸ್ಥಳವನ್ನು ತುಂಬಿರಿ.

1. ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹಗುರ ಕೋಲಿನ ತುದಿಗೆ ಚೂಪಾದ _______ ಸಿಕ್ಕಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.
2. ಆಧುನಿಕ ಒಲಂಪಿಕ್ ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ _______ ರಲ್ಲಿ ಪುರುಷರ ಜಾವೆಲಿನ್ ಎಸೆತ ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಯಿತು.
3. ಜಾವೆಲಿನ್ _______ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.
4. ಜಾವೆಲಿನ್ ಓಟದ ಮಾರ್ಗವು _______ ಮೀ. ಅಗಲವಿರುತ್ತದೆ.

II. ಕೆಳಗಿನ ನಾಲ್ಕು ಉತ್ತರಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಒಂದು ಉತ್ತರವನ್ನು ಆರಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.

1. ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಜಾವೆಲಿನ್‌ನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದದ್ದು _______.

   a. ಕ್ರೀಡೆಗಾಗಿ

   b. ಬೇಟೆಗಾಗಿ

   c. ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ

d. ನೆಲ ಅಗೆಯಲು

2. ರಾಜ್ಯ ಕ್ರೀಡಾಪಟು ಕಾಶೀನಾಥ ನಾಯ್ಕರವರು 19 ನೇ ಕಾಮನ್‌ವೆಲ್ತ್ ಗೇಮ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಜಾವೆಲಿನ್ ಎಸೆತದ ದೂರವು _______.

   a. 76.29 ಮೀಟರ್

   b. 73.28 ಮೀಟರ್

   c. 74.29 ಮೀಟರ್

   d. 73.77 ಮೀಟರ್

3. ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡಾಪಟು ಆ್ಯಂಡ್ರ್ಯೂಸ್ ತೋರ್ಕಿಲ್ಡ್ಸನ್‌ರವರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಉತ್ತಮ ಜಾವೆಲಿನ್ ಎಸೆತದ ದೂರವು _______.

   a. 91.59 ಮೀ.

   b. 90.57 ಮೀ.

   c. 91.28 ಮೀ.

   d. 84.74 ಮೀ.

4. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡಾಪಟು ಸಬಿರ್ ಅಲಿಯವರಿಗೆ ಅರ್ಜುನ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ನೀಡಿದ ವರ್ಷ _______ .

   a. 1980

   b. 1981

   c. 1984

   d. 1985

III. ಹೊಂದಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.

‘ಅ’	‘ಬ’
1. ಪ್ರಾಚೀನ ಗ್ರೀಕರು	ಎ. ಪದಕಗಳ ಬೇಟೆ

2. ಆಧುನಿಕ ಒಲಂಪಿಕ್	ಬಿ. ಸಿರಸಿಯವರು
3. ಮಹಿಳೆಯರ ಜಾವೆಲಿನ್ ತೂಕ	ಸಿ. 800 ಗ್ರಾಂ.
4. ಪುರುಷರ ಜಾವೆಲಿನ್ ತೂಕ	ಡಿ. ಯುದ್ಧ
	ಇ. 600 ಗ್ರಾಂ.

IV. ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ.

1. ಜಾವೆಲಿನ್ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಒಲಂಪಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೇರ್ಪಡೆಯಾದ ವರ್ಷವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.
2. ಜಾವೆಲಿನ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.
3. ಪುರುಷರ ಜಾವೆಲಿನ್ ಕನಿಷ್ಟ ಉದ್ದವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.
4. ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯದ ಮಹಿಳಾ ಜಾವೆಲಿನ್ ದಾಖಲೆಯು ಯಾರ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿದೆ?
5. ಜಾವೆಲಿನ್‌ನ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಅಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

ಯೋಗ ಅಧ್ಯಾಯ–9 ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗ

ಈ ಪಾಠದಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತೇವೆ.

1. ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದ ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ
2. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಲಾಭಗಳು
3. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಪ್ರಾಕಾರಗಳು
4. ಕಪಾಲಭಾತಿ

ಪುರಾತನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಜೀವನದ ಒಂದು ಭಾಗವನ್ನಾಗಿ ಪಾಲಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಸಕ್ರಿಯ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದವರು ಅತೀ ಸುಲಭವಾಗಿ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಪಾತ್ರ ಅಪಾರ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗಾಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಧ್ಯಾನಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗಕ್ಕೆ ಅಪಾರ ಮನ್ನಣೆ ದೊರಕಿದೆ.

ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದ ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ಅವಶ್ಯಕತೆ:

ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಿ, ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ದೇಹ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರತೆಗೊಳಿಸುವುದೇ ಯೋಗದ ಗುರಿ. ಈ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಹಲವಾರು ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆ. ಯೋಗ ಪಿತಾಮಹರಾದ ಶ್ರೀ ಪತಂಜಲಿ ಮುನಿಗಳು ತಮ್ಮ ‘ಯೋಗಸೂತ್ರ’ ಎಂಬ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ನಾಲ್ಕು ಪಥಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ‘ಯೋಗ ಪಥ’ ಗಳೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅವುಗಳಾವುವೆಂದರೆ (1) ಜ್ಞಾನಯೋಗ (2) ಭಕ್ತಿಯೋಗ (3) ಕರ್ಮಯೋಗ (4) ರಾಜಯೋಗ.

ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪಳಗಿಸಲು, ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಾಧನಾ ಪಥದಲ್ಲಿ ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಮೇಲೇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಮನುಷ್ಯನ ಸ್ವಭಾವ, ನಡಾವಳಿಗಳ ಮೂಲ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿರುವ, ಉಸಿರಾಟ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧಿಸುವ ಮೂಲಕ ಗುರಿ ತಲುಪುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ‘ರಾಜ ಯೋಗ’ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಪತಂಜಲಿ ಮುನಿಗಳು ರಾಜಯೋಗದಲ್ಲಿ ಎಂಟು ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಿ, ಇದನ್ನು “ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗ” ಅಥವಾ “ಅಷ್ಟಾಂಗ ಮಾರ್ಗ” ಎಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಆ ಎಂಟು ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನು ಯಮ ನಿಯಮ, ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ, ಧಾರಣ, ಧ್ಯಾನ, ಸಮಾಧಿ ಎಂದು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದ್ದಾರೆ.

1. ಯಮ:- ನಾವು ಉತ್ತಮ ಸಾಮಾಜಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಕೆಲವು ಉತ್ತಮ ನಡೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಅವುಗಳನ್ನು "ಯಮ ಪಂಚಕ"ಗಳೆನ್ನುವರು. ಅವುಗಳಾವುವೆಂದರೆ,

1. **ಅಹಿಂಸೆ:** ಯಾರಿಗೂ, ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲೂ ನೋವು ಉಂಟು ಮಾಡದಿರುವುದು.
2. **ಸತ್ಯ:** ಸಹಜವಾದ ವಸ್ತು ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅಥವಾ ವಿಷಯವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸುವುದನ್ನು "ಸತ್ಯ" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.
3. **ಅಸ್ತೇಯ:** ಕಳ್ಳತನ ಮಾಡದಿರುವುದೇ ಅಸ್ತೇಯ. ನಮ್ಮದಲ್ಲದ ವಸ್ತು ಹಾಗೂ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಬಯಸದೇ ಹಾಗೂ ಪಡೆಯದೇ ಇರುವುದು ಎಂದರ್ಥ.
4. **ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ:** ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಇಂದ್ರೀಯ ನಿಗ್ರಹವೇ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ.
5. (5) **ಅಪರಿಗ್ರಹ:** ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಗ್ರಹಿಸದಿರುವುದು ಅಥವಾ ಸ್ವೀಕರಿಸದಿರುವುದು.

2**. ನಿಯಮ:**- ಯಾವುದೇ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ನಡವಳಿಕೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ನೀತಿ-ನಿಬಂಧನೆಗಳನ್ನು "ನಿಯಮ" ಎಂದು ಹೆಸರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಐದು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಅವುಗಳಿಗೆ "ನಿಯಮ ಪಂಚಕ"ಗಳು ಎನ್ನುವರು.

1. **ಶೌಚ:** ದೇಹ ಹಾಗೂ ಪರಿಸರವನ್ನು ಶುಚಿಯಾಗಿರಿಸುವುದೇ ಶೌಚ. ಜೊತೆಗೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುಚಿಯಾಗಿರಿಸಬೇಕು.
2. **ಸಂತೋಷ:** ಸಂತೋಷ ಎಂದರೆ ಆನಂದ, ಹರ್ಷ, ಉಲ್ಲಾಸ ಎಂದರ್ಥ. ಸಾಧಕರು ಯಾವುದನ್ನೂ ಬಯಸದೇ ಇದ್ದರೆ, ಸಹಜವಾಗಿ ತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ಸಂತೋಷವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.
3. **ತಪಸ್ಸು:** ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಸತತವಾದ ಪ್ರಯತ್ನವೇ ತಪಸ್ಸು. ಇಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ವಿಚಲಿತವಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.
4. **ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ:** ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ. ಇದನ್ನು ಆತ್ಮವಿದ್ಯೆ, ಅಂತರಾವಲೋಕನ ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದು. ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವೇ ಆಗಾಗ ಸ್ವವಿಮರ್ಶೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
5. **ಈಶ್ವರ ಪ್ರಣಿದಾನ:** ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಸಮರ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಈಶ್ವರ ಪ್ರಣಿದಾನ. ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ತತ್ವದಲ್ಲಿ, ವಿಷಯದಲ್ಲಿ, ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ, ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ವಾಸವಿಡುವುದೇ ಆಗಿದೆ.

3. ಆಸನ: ರಾಜಯೋಗದ ಮೂರನೆಯ ಮೆಟ್ಟಿಲು ಆಸನ. ಶರೀರದ ನಿಲುವುಗಳನ್ನು ಆಸನ ಎನ್ನುವರು. ಶರೀರ ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿ, ಸುಖಕರವಾಗಿ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಒಂದೇ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಆಸನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಆಸನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಕಲಿಯುವುದು.

4. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ: "ಪ್ರಾಣ" ಎಂದರೆ ಜೀವ, ಉಸಿರು, ಚೈತನ್ಯ ಎಂದೂ– "ಆಯಾಮ" ಎಂದರೆ ನಿಗ್ರಹಿಸು ಎಂದರ್ಥ. ದೇಹ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸುಗಳ ನಡುವಿನ ಕೊಂಡಿಯಂತಿರುವ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧಗೊಳಿಸುವ ಹಂತ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಉಸಿರಾಟದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ನಡೆಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

5. ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ: ಮನಸ್ಸು, ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಸದಾ ಹೊರಗಿನ ವಸ್ತು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಳಮುಖಗೊಳಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವೇ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ.

6. ಧಾರಣ: ಧಾರಣ ಎಂದರೆ ಧರಿಸು ಅಥವಾ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸು ಎಂದರ್ಥ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಂದು ವಸ್ತು ಅಥವಾ ಒಂದು ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸುವುದೇ ಧಾರಣ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವ ಅಚಲವಾದ ಒಂದು ಕ್ರಿಯೆ.

7. ಧ್ಯಾನ: ನಿರ್ಧಿಷ್ಟ ವಸ್ತುವಿನ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹರಿಯುವುದೇ ಧ್ಯಾನ. ಮನಸ್ಸು, ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ದೇವರನ್ನು ಕುರಿತು ಮಾಡುವ ವಿಧಾನವೇ ಧ್ಯಾನ.

8. ಸಮಾಧಿ: ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದ ಎಂಟನೆಯ ಮೆಟ್ಟಿಲು ಸಮಾಧಿ. ಇದು ಧ್ಯಾನದ ಮುಂದುವರಿದ ಸ್ಥಿತಿ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲೇ ತಲ್ಲೀನನಾಗುತ್ತಾನೆ ಅಥವಾ ವಸ್ತುವೇ ತಾನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆ ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ಪರವಶನಾಗಿ ಅಮಿತ ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.

ವ್ಯಾಸ ಮುನಿಗಳು: "ಯೋಗ: ಸಮಾಧಿ" ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದರೆ ಸಮಾಧಿಯೇ ಯೋಗ, ಯೋಗವೇ ಸಮಾಧಿ ಎಂದರ್ಥ.

ಪತಂಜಲಿ ಮುನಿಗಳು "ಯೋಗ ಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ" ತಿಳಿಸಿರುವಂತೆ ನಿರಂತರ ಧ್ಯಾನವು ನಿರ್ಧಿಷ್ಟ ವಸ್ತುವಿನೊಂದಿಗೆ ಒಂದಾಗಿ, ತನ್ನ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡರೆ ಅದೇ ನಿಜವಾದ ಸಮಾಧಿ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ ಎಲ್ಲವೂ ಲೀನವಾಗಿ, ನಾನು-ನನ್ನದು ಎಂಬ ಯೋಚನೆಗಳೇ ಶೂನ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಆಗ ಸಾಧಕನು ಮಲಗಿದ್ದವನಂತೆ ವಿರಾಮದಲ್ಲಿದ್ದು, ಆತನ ಬುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಜಾಗೃತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. "ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಉದ್ದಗಲದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಆತ್ಮಾನಂದವೇ ಸಮಾಧಿ."

ಯೋಗದ ಅವಶ್ಯಕತೆ:

ಎಲ್ಲಾ ಧರ್ಮ ಕಾರ್ಯಗಳ ಸಾಧನೆಗೆ ಶರೀರವೇ ಮೂಲ ಕಾರಣ. ಮಾನವನು ತನ್ನ ಬಾಳಿನ ಗುರಿ ಮುಟ್ಟಲು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಶರೀರ ಮುಖ್ಯ. "ಆರೋಗ್ಯವೇ ಭಾಗ್ಯ" ಎನ್ನುವ ಮಾತಿನಂತೆ, ರೋಗಿಯಾಗಿ ನೂರು ವರ್ಷ ಬದುಕುವುದಕ್ಕಿಂತ ನಿರೋಗಿಯಾಗಿ ಮೂರು ವರ್ಷ ಬದುಕುವುದು ಲೇಸು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಮ್ಮ ಬಾಳಿನ ಕೊನೆಯವರೆಗೂ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿದ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಸೌಕರ್ಯಗಳಿಂದ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಚಿಂತೆಗಳು, ಆಡಂಬರದ ಜೀವನ, ಆಧುನಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಅನೇಕ ಬಾಧೆಗಳು ಅಧಿಕವಾಗಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯ ಕೊರತೆಯುಂಟಾಗಿ ಮಾನವನು ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಇಲ್ಲವೆ? ಇವುಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯುವುದು ಹೇಗೆ? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಮೂಡುವುದು ಸಹಜ. ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರವೇ ಯೋಗ ಅಥವಾ ಯೋಗದ ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸ.

ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಮಾನವನ ಸರ್ವಾಂಗೀಣ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಉಪಯೋಗಗಳಿರುವುದರಿಂದ, ಮಾನವನಿಗೆ ಯೋಗ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾಗಿದೆ. ಬೇರೆ ಕ್ರೀಡಾ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಉಪಯೋಗಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪರಿಣಾಮ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹಕ್ಕೆ ಯೋಗದಿಂದ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ನಮಗಾಗುವ ಲಾಭಗಳು

1. ದೇಹವನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಸುತ್ತದೆ.
2. ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
3. ಮಾನಸಿಕ ದೃಢತೆಯನ್ನು ಹಾಗೂ ಸಂಕಲ್ಪ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.
4. ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
5. ವಿವಿಧ ಆಸನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸವು ದೇಹದ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸಿ, ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಗಳ ಹಾಗೂ ಮೆದುಳಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
6. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ನಾಡಿಗಳು ಶುದ್ಧಿಗೊಂಡು, ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿರತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ.
7. ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ದೇಹ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸನ್ನು ವಿಶ್ರಾಂತಗೊಳಿಸಿ, ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

8. ಒಳ್ಳೆಯ ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡಲು, ಒಳ್ಳೆಯ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿವೆ.

9. ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಉನ್ನತಿಗೇರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ಮೇಲೂ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ.

10. ದೇಹದಲ್ಲಿನ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಿ, ರೋಗ ವಿಮುಕ್ತ ದೇಹವನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ.

11. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವು ನಮ್ಮ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸ್ಥರಗಳಲ್ಲಿ ತನ್ನದೇ ಆದ ಛಾಪನ್ನು ಮೂಡಿಸಿ, ನಮ್ಮ ಸರ್ವಾಂಗೀಣ ಹಾಗೂ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಹಾಗಾಗಿ ಯೋಗದ ಅಭ್ಯಾಸ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಜ್ಞಾನಗಂಗೆಯನ್ನು ಚಿಮ್ಮಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಮರಸ್ಯವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಗುವಾದವನು ಮನುಷ್ಯನಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬೇಕಾದರೆ ಕೇವಲ ವಿದ್ಯೆಯಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿ 'ಬುದ್ಧಿ' ಅವಶ್ಯಕತೆ ವಿದ್ಯೆಗಿಂತ ಎರಡಷ್ಟು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

"ಜ್ಞಾನಂ ಅನ್ನಂ" ಎನ್ನುವಂತೆ ಜ್ಞಾನವೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ. ಯೋಗ ಅಭ್ಯಾಸದ ಮೂಲಕ ಸಾತ್ವಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾಗಿ, ಆ ಮೂಲಕ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಂಡು ಬುದ್ಧಿವಂತರಾಗಬಹುದು.

ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಲು, ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ರೋಗ ರುಜಿನಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಲು, ಪ್ರಜ್ಞಾವಂತರಾಗಿ ಹಾಗೂ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ಬದುಕಲು ಯೋಗವೆಂಬ ಕಲೆಯನ್ನು ಕರಗತ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಪ್ರಕಾರಗಳು:

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ:

ದೀರ್ಘ ಉಸಿರಾಟದಿಂದಾಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾದ ಉಸಿರಾಟದ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಎನ್ನುವರು.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಪ್ರಕಾರಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ

1. ಅನುಲೋಮ- ವಿಲೋಮ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ
2. ಚಂದ್ರಾನುಲೋಮ- ವಿಲೋಮ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ
3. ಸೂರ್ಯಾನುಲೋಮ- ವಿಲೋಮ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

4. ಚಂದ್ರಬೇಧನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ
5. ಸೂರ್ಯಬೇಧನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ
6. ನಾಡಿ ಶೋಧನ ಅಥವಾ ನಾಡಿ ಶುದ್ಧಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ
7. ಶೀತ್ಕಾರಿ, ಶೀತಲಿ ಮತ್ತು ಸದಂತ
8. ಭ್ರಮರಿ
9. ಉಜ್ಜಾಯಿ
10. ಭಸ್ತ್ರಿಕಾ
11. ಪ್ಲಾವಿನೀ
12. ಮೂರ್ಛಾ

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪಂಚ ಪ್ರಾಣಗಳಿವೆ.

1. ಪ್ರಾಣ
2. ಆಪಾನ
3. ಉದಾನ
4. ಸಮಾನ
5. ವ್ಯಾನ

ಉಸಿರಿನ ಮುಖಾಂತರ ಈ ಪಂಚ ಪ್ರಾಣಗಳ ಮೇಲೆ ಹತೋಟಿ ಸಾಧಿಸುವುದೇ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವಾಗಿದೆ.

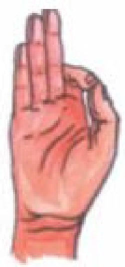
ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ: 1. ಉಸಿರಿನ ನಿಯಂತ್ರಣ 2. ನಾಡಿಗಳ ಶುದ್ಧಿ 3.ಪಂಚಪ್ರಾಣದ ಹತೋಟಿ 4. ಮನಸ್ಸಿನ ಹತೋಟಿ.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಮುದ್ರೆಗಳ ಚಿತ್ರಗಳು:

1. ನಾಸಿಕ ಮುದ್ರೆ 2. ಚಿನ್ಮುದ್ರೆ 3. ಚಿನ್ಮಯ ಮುದ್ರೆ 4. ಬ್ರಹ್ಮ ಮುದ್ರೆ 5. ಮೃಗೀ ಮುದ್ರೆ

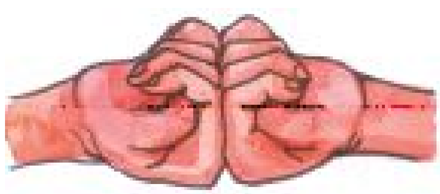


1. ನಾಸಿಕ ಮುದ್ರೆ



2. ಚಿನ್ಮುದ್ರೆ







ಅನುಲೋಮ ವಿಲೋಮ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ: ಮೂಗಿನ ಎರಡೂ ಹೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದ ಉಸಿರಾಟದ ಅಭ್ಯಾಸ. ಯಾವುದಾದರೂ ಧ್ಯಾನಾತ್ಮಕ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು, (ಚಿನ್ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿ) ಮೂಗಿನ ಎರಡು ಹೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಸುಮಾರು 4 ಎಣಿಕೆಯಷ್ಟು ನಿಶ್ಶಬ್ದವಾಗಿ ಒಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಂಡು, ಅಷ್ಟೇ ಎಣಿಕೆಯಷ್ಟು ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡುವುದು.

ಚಂದ್ರಾನುಲೋಮ ವಿಲೋಮ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ: ಎಡ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದಲೇ ಉಚ್ವಾಸ, ನಿಶ್ವಾಸ ಮಾಡುವುದು. ಧ್ಯಾನಾತ್ಮಕ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು, ಬಲಗೈಯಲ್ಲಿ ನಾಸಿಕ ಮುದ್ರೆ ಮಾಡಿ, ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನಿಂದ ಬಲಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿ, ಎಡ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದಲೇ ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉಚ್ವಾಸ, ನಿಶ್ವಾಸ ಮಾಡುವುದು.

ಸೂರ್ಯಾನುಲೋಮ-ವಿಲೋಮ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ: ಯಾವುದಾದರೂ ಧ್ಯಾನಾತ್ಮಕ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು, ಬಲ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದಲೇ ಉಚ್ವಾಸ-ನಿಶ್ವಾಸ ಮಾಡುವುದು ನಂತರ ಎಡ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಬಲ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದಲೇ ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉಚ್ವಾಸ ಮತ್ತು ನಿಶ್ವಾಸ ಮಾಡುವುದು.

ಚಂದ್ರಭೇದನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ: ಧ್ಯಾನಾತ್ಮಕ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಎಡಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಉಚ್ವಾಸ, ಬಲಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ನಿಶ್ವಾಸ ಕ್ರಿಯೆ. ನಾಸಿಕ ಮುದ್ರೆಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಬಲಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಎಡಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಚಂದ್ರನಾಡಿಯನ್ನು ಭೇದಿಸುತ್ತಾ (ಎಡಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆ) ಸೂರ್ಯನಾಡಿಯಿಂದ (ಬಲಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆ) ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಡುವುದು.

ಸೂರ್ಯಭೇದನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ: ಮೂಗಿನ ಬಲಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಉಚ್ವಾಸ, ಎಡಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ನಿಶ್ವಾಸ, ನಾಸಿಕ ಮುದ್ರೆಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಎಡಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಬಲಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.

ನಾಡೀ ಶೋಧನ ಅಥವಾ ನಾಡೀಶುದ್ಧಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ: ಇದು ಚಂದ್ರಭೇದನ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯಭೇದನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳ ಸಂಯೋಜನೆ. ನಾಡಿಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸ. ಮೂಗಿನ ಎಡಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಉಚ್ವಾಸ, ಬಲಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ನಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತೆ ಬಲಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಉಚ್ವಾಸ, ಎಡಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ನಿಶ್ವಾಸ ಮಾಡುವುದು. ಇಲ್ಲಿ ಪೂರಕ, ರೇಚಕ ಮಾಡಿ, ಕುಂಬಕವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಬಹುದು. ಅಂತರ್ಕುಂಬಕ, ಬಾಹ್ಯಕುಂಬಕಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಸೂಕ್ತವಾದುದು. ಇದು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮೂಲಾಧಾರ. ಇಡಾ ಮತ್ತು ಪಿಂಗಳಾನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನ ತಂದು ದೇಹದ ಶೀತೋಷ್ಣ ಸರಿಯಾಗಿಸಲು ಇದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪೂರಕ, ರೇಚಕ ಮತ್ತು ಕುಂಬಕದ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಹಿಂದಿನ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ಉಜ್ಜಾಯಿ: ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಸ್ ಸ್ ಸ್ _______ ಎಂಬ ಶಬ್ದವು ಬರುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಶೀತಲಿ: ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಕೊಳವೆ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಮಡಚಿ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಶೀತ್ಕಾರಿ: ನಾಲಿಗೆಯ ತುದಿಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮಡಚಿ, ನಾಲಿಗೆಯ ಎರಡೂ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ಸಣ್ಣ ದ್ವಾರಗಳಿಂದ ಸ್‌ಸ್‌ಸ್ _______ ಸದ್ದು ಮಾಡುತ್ತಾ ಪೂರಕ ಮಾಡಬೇಕು.

ಭ್ರಮರಿ: ಭ್ರಮರ ಎಂದರೆ ದುಂಬಿಹುಳು. ರೇಚಕದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ದುಂಬಿ ಶಬ್ದ ಮಾಡುವಂತೆ, ಸ್ವರಯುಕ್ತವಾಗಿ 'ಹಮ್' _______ ಕಾರ ಮಾಡುವ ಕ್ರಮ.

ಭಸ್ತ್ರಿಕಾ: ಕಪಾಲಭಾತಿ ಕ್ರಿಯೆ ಹಾಗೂ ಸೂರ್ಯಭೇದನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಜೋಡಣೆಯೇ ಭಸ್ತ್ರಿಕಾ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ.

ಮೂರ್ಛಾ: ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಷಣ್ಮುಖಿ ಮುದ್ರೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಪೂರಕ ಮಾಡಿ, ಉಸಿರನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ತಡೆಹಿಡಿಯಬೇಕು.

ಪ್ಲಾವಿನಿ: ಪೂರಕ ಮಾಡಿ, ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ, ಕೆಳಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಅಡ್ಡವಾಗಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಜ್ಜಬೇಕು. ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ರೇಚಕ ಮಾಡಬೇಕು.

ಸದಂತ: ಹಲ್ಲುಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮಾಡುವ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ.

ಕಪಾಲಭಾತಿ

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಯಾಗಿ ಇದನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಅರ್ಥ: ಕಪಾಲ ಎಂದರೆ ಮಸ್ತಕ, ಭಾತಿ ಎಂದರೆ ಹೊಳೆಯುವುದು.

ವ್ಯಾಖ್ಯೆ: "ಕಪಾಲಂ ಭಾತಿ ಇತಿ ಕಪಾಲಭಾತಿ" ಅಂದರೆ ಹಣೆಯನ್ನು ಉಜ್ವಲಗೊಳಿಸುವುದು ಎಂದರ್ಥ. ಮಿದುಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲಾ ನರನಾಡಿಗಳನ್ನು ಉದ್ದೀಪನಗೊಳಿಸಿ ಅವುಗಳ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ರಭಸವಾದ, ವೇಗವಾದ ಉಸಿರಾಟದ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಒತ್ತಾಯಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ರೇಚಕ ಮಾಡಬೇಕು. ಪೂರಕವು ತಾನೇ ತಾನಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಮೆದುಳಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಸಚೇತನಗೊಂಡು ಮಸ್ತಕದ ಭಾಗವು ಪ್ರಕಾಶಮಯವಾಗಿ ಹೊಳೆಯುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಕಪಾಲಭಾತಿ ಎಂದು ಹೇಳುವರು.

ವಿಧಾನ: ಬೆನ್ನು ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ವಜ್ರಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಒಳಗೆ

ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ಉಸಿರನ್ನು ಸ್ಫೋಟ ರೂಪದಲ್ಲಿ ರಭಸವಾಗಿ ಹೊರಹಾಕುತ್ತಾ ಬರುವುದು. ಒಮ್ಮೆ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆಳೆದುಕೊಂಡ ಮೇಲೆ, ಸ್ಫೋಟ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಷ್ಟರವರೆಗೆ ಮುಂದುವರಿಸುವುದು. ನಂತರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ಬಂದು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ನಂತರ ಅಭ್ಯಾಸ ಮುಂದುವರಿಸುವುದು. ಹೀಗೆ 2 ರಿಂದ 3 ಬಾರಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.

ಕಪಾಲಭಾತಿಯ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಉಸಿರನ್ನು ಸ್ಫೋಟದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೊರ ಬಿಡುವುದರಿಂದ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಿಯೆ ತನ್ನಿಂತಾನೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನ ಇಲ್ಲ.

ಸೂಚನೆ: ಹೃದಯ ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಕತ್ತುನೋವು, ಕಿವಿ ಸೋರುವಿಕೆ, ಅತಿಯಾದ ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ, ಜ್ವರ ಇರುವವರು ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.

ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

I. ಕೆಳಗಿನ ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಖಾಲಿ ಬಿಟ್ಟ ಸ್ಥಳವನ್ನು ತುಂಬಿರಿ.

1. ಯೋಗದ ಪಿತಾಮಹ _______.
2. ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದಲ್ಲಿ _______ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳಿವೆ.
3. ನಾಡಿಗಳು ಶುದ್ಧಿಗೊಂಡು ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿರತೆ _______ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.
4. ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ_______ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

II. ನೀಡಿರುವ ಆಯ್ಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಆಯ್ಕೆಯನ್ನು ಖಾಲಿ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಬರೆಯಿರಿ.

1. ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗ ಬರುವುದು _______ .

   a. ಭಕ್ತಿ ಯೋಗದಲ್ಲಿ

   b. ಜ್ಞಾನ ಯೋಗದಲ್ಲಿ

   c. ಕರ್ಮ ಯೋಗದಲ್ಲಿ

   d. ರಾಜ ಯೋಗದಲ್ಲಿ

2. ಯಮ ಪಂಚಕದಲ್ಲಿ _______ ಒಂದಾಗಿದೆ.

   a. ನಿಯಮ

b. ಆಸನ

c. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

d. ಸತ್ಯ

3. ಯೋಗ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ನಮಗಾಗುವ ಪ್ರಯೋಜನ _______.

a. ದೇಹ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ

b. ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ

c. ದೇಹ ಹಿಗ್ಗುತ್ತದೆ

d. ಏಕತೆ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ

4. ಹಲ್ಲುಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮಾಡುವ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ _______.

a. ಸದಂತ

b. ಶೀತಲಿ

c. ಶೀತ್ಕಾರಿ

d. ಭ್ರಮರಿ

III. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ.

1. ಯೋಗದ ಮುಖ್ಯಗುರಿ ಯಾವುದು?
2. ‘ನಿಯಮ’ ಎಂದರೇನು?
3. ‘ಕಪಾಲಭಾತಿ’ ಇದರ ಶಾಬ್ಧಿಕ ಅರ್ಥ ಬರೆಯಿರಿ.
4. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಯಾವುದಾದರು 2 ಪ್ರಕಾರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿರಿ.

IV. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಎರಡು - ಮೂರು ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ.

1. ಅಷ್ಟಾಂಗ ಮಾರ್ಗದ ಎಂಟು ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿರಿ.
2. ಯಮ ಪಂಚಕಗಳು ಎಷ್ಟು? ಯಾವುವು?

3. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಎಂದರೇನು?

V. ಚಟುವಟಿಕೆ:

9 ನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಕುಳಿತು, ನಿಂತು, ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಕುಳಿತು ಒಂದು ಆಸನ, ಮಲಗಿ ಒಂದು ಆಸನ, ನಿಂತು ಒಂದು ಆಸನಗಳ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಅದರ ಮಾಹಿತಿಯೊಂದಿಗೆ ಅದರಿಂದಾಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳ ಪಟ್ಟಿ ತಯಾರಿಸಿ.

ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಅಧ್ಯಾಯ–10 ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯ

ಈ ಪಾಠದಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತೇವೆ.

1. ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ಮಹತ್ವ.

ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣವು ಶೈಕ್ಷಣಿಕವಾದಂತಹ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದಂತಹ ವಾತಾವರಣ ಮೂಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಈ ಪಾಠದಲ್ಲಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಅರ್ಥ:

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಮಾಜದ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ನಾಗರಿಕನೂ ಆರೋಗ್ಯದ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗೆಗೆ ತಿಳಿಯಬೇಕಾದರೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಕುರಿತು ತಿಳಿಯಲೇಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಒಂದೇ ನಾಣ್ಯದ ಎರಡು ಮುಖಗಳಿದ್ದಂತೆ.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕಾದರೆ ಸಮಾಜದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಸದಸ್ಯರ ಸಹಕಾರ ಅತೀ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಅವರಲ್ಲಿ ಯೋಗ್ಯ ಜ್ಞಾನ, ರೂಢಿ ಮತ್ತು ಮನೋವೃತ್ತಿಗಳು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ಮೂಲಕ ಸಾಧಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಡಾ. ವಿನ್ ಸ್ಲೋ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ "ಸಮಾಜದ ಸುಸಂಘಟಿತ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯಯುತ ಮತ್ತು ನಿರ್ಮಲವಾದ ಪರಿಸರವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿ ರೋಗಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸಿ, ಅವುಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಯೋಗ್ಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮತ್ತು ಶುಶ್ರೂಷೆಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡುವ ವಿಜ್ಞಾನಯುತ ಕ್ರಮವೇ ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯ."

ಡಾ. ಬ್ರೊಕಿಂಗ್ಸೈನ್‌ರ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ, "ಒಂದು ಜ್ಞಾನ ಸಂಕಲನ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಕಾರ್ಯಗತ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನವೇ ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದೆ."

ಸಮಾಜವನ್ನು ಸಾಂಸರ್ಗಿಕ ಹಾಗೂ ಉಳಿದ ರೋಗಗಳಿಂದ ಸಂರಕ್ಷಿಸಿ ಅದರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಮತ್ತು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಲು ಆಹಾರದ ಕಲಬೆರಕೆ, ನೀರಿನ ಮಲಿನತೆ, ಹವೆಯ ದೋಷ ಇವುಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಿ ಒಳ್ಳೆಯ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ನಾಗರಿಕರು ಇರುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಸಂಘಟಿತ ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ನಾಗರಿಕನ ಆದ್ಯಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಉತ್ತಮ ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಈ ಕೆಳಗಿನ ರೂಢಿಗಳನ್ನು ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಅನುಸರಿಸುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ.

1. ಕಂಡ ಕಂಡಲ್ಲಿ ಉಗುಳುವುದು, ಸೀನುವುದು, ಬಹಿರ್ದೆಸೆಗೆ ಹೋಗುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.
2. ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯವಲ್ಲದ, ಹೊಲಸು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕಂಡ ಕಂಡಲ್ಲಿ ಎಸೆಯದೆ, ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟಪಡಿಸಿದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಹಾಕಬೇಕು.
3. ವಿವಿಧ ಸಾಂಸರ್ಗಿಕ ರೋಗವಾಹಕಗಳಾದ ಸೊಳ್ಳೆ, ತಿಗಣೆ, ನೊಣ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಪರಿಸರ ಹೊಂದಬೇಕು.
4. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಮೂತ್ರಾಲಯ, ಶೌಚಾಲಯಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಬೇಕು.
5. ಮಲ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯನ್ನು ಮೂತ್ರಾಲಯ, ಶೌಚಾಲಯಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಮಾಡಬೇಕು.
6. ಉದ್ಯಮಗಳಿಂದ ಅಥವಾ ವಾಹನಗಳಿಂದ ನೀರು, ಶಬ್ದ, ಹವೆ ಮಲಿನವಾಗದಂತೆ ಕ್ರಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.
7. ಸುತ್ತಮುತ್ತಲ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಸಾಂಸರ್ಗಿಕ ರೋಗಗಳು ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಪ್ರಾಧಿಕಾರಕ್ಕೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಅವಶ್ಯಕತೆ

1. ಸಮಾಜದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಸದಸ್ಯರ ಆರೋಗ್ಯದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಬರುವುದು.
2. ರೋಗಮುಕ್ತ ಸಮಾಜ ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡುವುದು.
3. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಶಾಂತಿ, ಪ್ರೀತಿ, ವಿಶ್ವಾಸ, ಸೌಹಾರ್ದತೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವುದು.
4. ಸಂತೋಷದಾಯಕ, ಆರೋಗ್ಯಯುತ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ: ನಿಮ್ಮ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಶಾಲೆಯ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಂಡು ಪರಿಸರವನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಿ.

ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

I. ಖಾಲಿ ಬಿಟ್ಟ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಪದಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರಿ.

1. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಮಾಜದ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ನಾಗರಿಕನೂ _______ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಅಗತ್ಯ.
2. ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕಾದರೆ ಸಮಾಜದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಸದಸ್ಯರ _______ ಅತೀ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ.
3. ಒಂದು ಜ್ಞಾನ ಸಂಕಲನ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಕಾರ್ಯಗತ ಮಾಡುವ _______ ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದೆ.

II. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿರಿ.

1. ಡಾ. ಬ್ರೊಕಿಂಗ್ಸ್ಟೆನ್‌ರ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಎಂದರೇನು?
2. ಉತ್ತಮ ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಯಾವುದಾದರೂ ಎರಡು ರೂಢಿಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.
3. ಯಾವುದಾದರೂ ಎರಡು ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

III. ಹೊಂದಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.

ಅ	**ಆ**
1. ರೋಗ ಮುಕ್ತ	ಎ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು
2. ಶಾಂತಿ, ಪ್ರೀತಿ, ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು	ಬಿ. ಶೌಚಾಲಯಗಳ ಬಳಕೆ
3. ಮಲ-ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ	ಸಿ. ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಬೇಕು
4. ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ	ಡಿ. ಸಮಾಜ ನಿರ್ಮಾಣದ ಗುರಿ

IV. ಚಟುವಟಿಕೆ:

ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಳಕಂಡ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಿ.

1. ಸಣ್ಣ ನಾಟಕ ಅಥವಾ ಬೀದಿ ನಾಟಕ
2. ಚರ್ಚೆ
3. ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ಸ್ಲೋಗನ್‌ಗಳನ್ನು ಬರೆಸುವುದು.
4. ಸಾರ್ವಜನಿಕರಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವ ಫಲಕಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವುದು.

ಅಧ್ಯಾಯ–11 ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪರಿಸರದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತೇವೆ.

1. ಆರೋಗ್ಯವೇ ಭಾಗ್ಯ ಹೇಗೆ?
2. ವಾಯು ವಿಹಾರ
3. ವ್ಯಾಯಾಮ ಶಾಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಏರೋಬಿಕ್ಸ್ ಕೇಂದ್ರಗಳು
4. ಈಜು ಕೊಳ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ತರಬೇತಿ ಕೇಂದ್ರಗಳು

ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣವು ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದ್ದು, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪರಿಸರದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳ ವಿವಿಧ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವ ನೀಡಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕಾದುದು ಇಂದಿನ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಶವಾಗಿದೆ.

ಆರೋಗ್ಯವೇ ಭಾಗ್ಯ

ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯ ಮೇಲೆ ಮನೆ, ಶಾಲೆ ಹಾಗೂ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲ ಪರಿಸರ ಬಹಳ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಪರಿಸರವನ್ನು ರೂಪಿಸಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಬರಲು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಪೌರನೂ ತನ್ನದೇ ಆದ ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕು.

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪರಿಸರದಿಂದ ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುತ್ತದೆ.

1. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಗುಣಮಟ್ಟ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುವುದು.
2. ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು.
3. ಸಾಮಾಜಿಕ ಸೌಹಾರ್ದತೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.
4. ಸದೃಢ ಸಮಾಜ ಹಾಗೂ ದೇಶ ನಿರ್ಮಾಣ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.
5. ಹಲವಾರು ಮಾರಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

1. ವಾಯುವಿಹಾರ:

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸೂರ್ಯೋದಯ ಅಥವಾ ಸೂರ್ಯಾಸ್ತದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಸರ್ಗದ ಮಡಿಲಿನಲ್ಲಿ ನಡೆದಾಡುವುದಕ್ಕೆ ವಾಯುವಿಹಾರ ಎನ್ನುವರು. ವಾಯುವಿಹಾರದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ತಮ್ಮ ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಹಾಗೂ ಉಸಿರಾಟ ಕ್ರಿಯೆಯ ಮೇಲೆ ಗಮನವಿಡುವುದು ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯ ಕಲ್ಮಶ ಹಾಗೂ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡುವುದು.

ಜನದಟ್ಟಣೆ ಮತ್ತು ವಾಹನ ದಟ್ಟಣೆ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನೇ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ವಾಯುವಿಹಾರ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಯೋಜನಗಳಾಗುವುದು.

1. ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಆಮ್ಲಜನಕ ವಿಫುಲವಾಗಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ.
2. ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ದೈನಂದಿನ ಬಿಡುವು ರಹಿತ ಜೀವನದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಒತ್ತಡವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
3. ಚರ್ಮದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ವಿಟಮಿನ್ 'ಡಿ' ದೊರಕುತ್ತದೆ.
4. ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
5. ಒಟ್ಟಾರೆ ವಾಯುವಿಹಾರದಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯವು ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

2. ವ್ಯಾಯಾಮ ಶಾಲೆಗಳು:

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಶಾಲೆಗಳೆಂದರೆ ಶರೀರದ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ವಿಶೇಷವಾದ ದೈಹಿಕ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಕೊಡುವ ಸ್ಥಳಗಳಾಗಿವೆ.

"ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಉಪಕರಣ ಸಹಿತ ಹಾಗೂ ಉಪಕರಣ ರಹಿತ ವಿವಿಧ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಮಾಡಲು ಅನುಕೂಲಕರ ಸುಸಜ್ಜಿತ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಶಾಲೆಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಶಾಲೆಗಳು ಎನ್ನುವರು.

ವ್ಯಾಯಾಮ ಶಾಲೆಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:

1. ದೈಹಿಕ ದಾರ್ಢ್ಯತೆಯ ಘಟಕಗಳಾದ ವೇಗ, ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣುತೆ, ಚಪಲತೆ, ಮೈಮಣಿತ, ಬಲ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಬಹುದು.
2. ವ್ಯಾಯಾಮ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದರಿಂದ ದೈಹಿಕ ದಾರ್ಢ್ಯತೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಬಹುದು.
3. ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ, ಕ್ರಮಬದ್ಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬಹುದು.

4. ಉತ್ತಮ ನಿಲುವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ.
5. ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.
6. ದುಶ್ಚಟಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
7. ಒಟ್ಟಾರೆ ಮಕ್ಕಳ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
8. ಮಕ್ಕಳ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಗುಣಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

3. ಏರೋಬಿಕ್ಸ್ ಕೇಂದ್ರಗಳು:

"ಏರೋಬಿಕ್ಸ್ ಮಾದರಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಏರೋಬಿಕ್ಸ್ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಎನ್ನುವರು." ಏರೋಬಿಕ್ಸ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಎಣಿಕೆಯ ಪ್ರಕಾರ, ತಾಳಬದ್ಧವಾಗಿ ಸಂಗೀತಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕುತ್ತಾ ಮಾಡುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಮನರಂಜನೆಯೂ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಸೇವನೆಯೊಂದಿಗೆ ಮಾಡುವ ಚಟುವಟಿಕೆಯೇ ಏರೋಬಿಕ್ಸ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು.

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:

1. ಶರೀರದ ಮೈಮಣಿತ, ಚಪಲತೆ, ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣುತೆ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
2. ಹೃನ್ನಾಳ ದಕ್ಷತೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
3. ನರ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
4. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ನೃತ್ಯಕಲೆಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಬಹುದು.
5. ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಮನರಂಜನೆಯೂ ದೊರಕುತ್ತದೆ.

4. ಈಜುಕೊಳ:

ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೇಲುವ ಕೌಶಲ್ಯಕ್ಕೆ ಈಜು ಎನ್ನುವರು. ನಿರ್ದಿಷ್ಟಪಡಿಸಿದ ಆಳದ ಕೊಳದಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರನ್ನು ಶೇಖರಿಸಿ ಈಜುವುದಕ್ಕಾಗಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೊಳಿಸುವುದೇ ಈಜುಕೊಳವಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:

1. ಶರೀರದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ದೊರಕುತ್ತದೆ.

2. ನರಸ್ನಾಯುಗಳ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

3. ಕಷ್ಟ ಸಹಿಷ್ಣುತೆ, ಬಲ, ಮೈಮಣಿತ, ವೇಗ, ಚಪಲತೆ ಮುಂತಾದ ದೈಹಿಕ ದಾರ್ಢ್ಯತೆಯ ಘಟಕಗಳು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತವೆ.

4. ಹೃನ್ನಾಳ ದಕ್ಷತೆ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

5. ಆಕರ್ಷಕ ನಿಲುವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

6. ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದರಿಂದ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆಯುವುದರ ಮೂಲಕ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಾನಮಾನ ಹೊಂದಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ.

7. ಎಲ್ಲ ವಯೊಮಾನದವರಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ.

ಈಜುಕೊಳಗಳಲ್ಲಿ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಾಧನೆಯ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳನ್ನು ಸಂಘಟಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

5. ಕ್ರೀಡಾ ತರಬೇತಿ ಕೇಂದ್ರಗಳು:

ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ರಾಜ್ಯ, ರಾಷ್ಟ್ರ ಹಾಗೂ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ರಾಜ್ಯ ಹಾಗೂ ರಾಷ್ಟ್ರದ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು ಉತ್ತಮ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸ್ಥಾಪಿತವಾದ ಕೇಂದ್ರಗಳೇ ಕ್ರೀಡಾ ತರಬೇತಿ ಕೇಂದ್ರಗಳಾಗಿವೆ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಕ್ರೀಡಾ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ ಹಾಗೂ ಭಾರತೀಯ ಕ್ರೀಡಾ ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ವತಿಯಿಂದ ವಿವಿಧ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡಾ ವಸತಿ ನಿಲಯಗಳನ್ನು ಸುಸಜ್ಜಿತವಾಗಿ ವಿವಿಧ ಕ್ರೀಡೆಗಳಿಗಾಗಿ ನಡೆಸುತ್ತಿದೆ. ಅಂತೆಯೇ ಕೆಲವೊಂದು ಖಾಸಗೀ ಸಂಸ್ಥೆಗಳೂ ಸಹ ಇಂತಹ ಕ್ರೀಡಾ ತರಬೇತಿ ಸಂಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿವೆ. ಈ ಕ್ರೀಡಾ ತರಬೇತಿ ಕೇಂದ್ರಗಳು ವಸತಿ ಸಹಿತ ಕೇಂದ್ರಗಳಾಗಿದ್ದು ಇಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡಾ ತರಬೇತಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಸೌಕರ್ಯಗಳನ್ನೂ ಒದಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಾಗೂ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವುದೇ ಈ ಕ್ರೀಡಾ ತರಬೇತಿ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:

1. ನಿರ್ದಿಷ್ಟಪಡಿಸಿದ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ತರಬೇತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

2. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮತ್ತು ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.
3. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ಧೈರ್ಯ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಗುಣಗಳು ಮುಂತಾದ ಗುಣಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.
4. ಮಕ್ಕಳು ಕ್ರೀಡೆಯನ್ನು ವೃತ್ತಿಯನ್ನಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.
5. ಉತ್ತಮ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ಥಾನಮಾನ ಗಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

I. ಖಾಲಿ ಬಿಟ್ಟ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಪದಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರಿ.

1. ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪರಿಸರ ಹೊಂದುವುದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ________.
2. ವಾಯುವಿಹಾರ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ________ ದೊರಕುತ್ತದೆ.
3. ಏರೋಬಿಕ್ಸ್ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ________ ದಕ್ಷತೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
4. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಈಜಿನಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದರಿಂದ ಆಕರ್ಷಕ ________ ಹೊಂದಬಹುದು.

2. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿರಿ.

1. ನಿಯಮಿತ ವಾಯುವಿಹಾರದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಎರಡು ಮುಖ್ಯ ಲಾಭಗಳು ಯಾವುವು?
2. ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಶಾಲೆಯ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಯಾವುದಾದರೂ ಎರಡು ಲಾಭಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.
3. ಏರೋಬಿಕ್ಸ್ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಎಂದರೇನು?
4. ಈಜು ಎಂದರೇನು?

III. ಚಟುವಟಿಕೆ:

1) ವಾಯುವಿಹಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಶಾಲೆಗಳು, ಏರೋಬಿಕ್ಸ್ ಕೇಂದ್ರಗಳು, ಈಜುಕೊಳ, ಕ್ರೀಡಾ ತರಬೇತಿ ಕೇಂದ್ರಗಳು- ಇವುಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಪ್ರಬಂಧ ಬರೆಯುವುದು.

ಅಧ್ಯಾಯ–12 ಹಸಿ ತರಕಾರಿಗಳ ಬಳಕೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತೇವೆ.

1. ಹಸಿತರಕಾರಿಗಳ ಬಳಕೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಯೋಜನ

'ಆರೋಗ್ಯವೇ ಭಾಗ್ಯ' ಎನ್ನುವಂತೆ ಆರೋಗ್ಯವು ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಿದೆ. ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಆಹಾರವು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿದೆ. ಈ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಬಳಸುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಕೂಡಾ ಮುಖ್ಯ. ಇಂತಹ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಹಸಿ ತರಕಾರಿಗಳು ಉತ್ತಮವಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ.

ಆಹಾರದಲ್ಲಿಯ ಕೊರತೆಗಳಿಂದ ರೋಗಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ತಾಜಾ ಕಾಯಿಪಲ್ಲ ಅಂದರೆ ಹಸಿ ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಣ್ಣು, ಹಂಪಲು, ಗೆಡ್ಡೆ-ಗೆಣಸು, ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ ಧಾನ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇವುಗಳಿಗೆ ಜೀವಂತ ಆಹಾರಗಳೆಂತಲೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ದೇಹದ ಪೋಷಣೆ, ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಶುದ್ದೀಕರಣಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯವಿರುವ ಎಲ್ಲ ಸತ್ವಗಳು ಜೀವಂತ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ.

ಹಸಿರು ತೊಪ್ಪಲು ತರಕಾರಿಗಳು, ಸುಣ್ಣ (ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ) ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿಣಗಳ ಅಂಶಗಳುಳ್ಳ ಆಹಾರವಾಗಿದ್ದು, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ 'ಎ' ಅನ್ನಾಂಗವು ಎಲ್ಲ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ತೊಪ್ಪಲು ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ 'ಬಿ' ಹಾಗೂ 'ಸಿ' ಅನ್ನಾಂಗಗಳು ಗಣನೀಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ ಅವು ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ಧಕಗಳಾಗಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ತೊಪ್ಪಲು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಔಷಧದಂತೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:

1. ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಕರಿಬೇವು, ತುಳಸಿ, ಬಿಲ್ವ, ಬೇವು, ಮುರುಗ ಮತ್ತು ಅಜವಾನದ ಎಲೆಗಳಂತಹವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ರೋಗ ಪರಿಹಾರ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
2. ಹಾಗಲಕಾಯಿಯ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ, ಹೃದಯ ನೋವು, ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತದ ಏರೊತ್ತಡ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳು ನಿಯಂತ್ರಣವಾಗುತ್ತವೆ.
3. ಕೇಸರಿ, ಕೆಂಪು, ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದ ಹಣ್ಣು-ಕಾಯಿ, ಗೆಡ್ಡೆ, ಹಸಿ ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ 'ಎ' ಅನ್ನಾಂಗವಿರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ರೋಗ ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಶಕ್ತಿ, ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯ, ಚರ್ಮದ ಆರೋಗ್ಯ, ಬಾಲಕ-ಬಾಲಕಿಯರ ದೇಹ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ವೃದ್ದರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತವೆ.

4. ಎಲ್ಲ ಕಾಯಿಪಲ್ಲೆಗಳು ದೇಹವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವ ಮತ್ತು ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರವನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಸಿಗುವಂತಹ ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಸಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನಬಹುದಾದಂತಹವು:

ಗೆಣಸು, ಗೆಜ್ಜರಿ (ಕ್ಯಾರೆಟ್), ಮೂಲಂಗಿ, ಗೆಡ್ಡೆಕೋಸು, ಸಿಹಿ ಮೂಲಂಗಿ (ಬೀಟ್ ರೂಟ್), ಸವತೆಕಾಯಿ, ಎಳೆಹೀರೆ, ಹತ್ತರಪಲ್ಲೆ, ಮೆಂತೆ, ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ, ತೊಂಡೆಕಾಯಿ, ಅಲಸಂದಿ ಕಾಯಿಗಳು.

ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

I. ಬಿಟ್ಟ ಸ್ಥಳ ತುಂಬಿರಿ.

1. ತೊಪ್ಪಲು ಪಲ್ಲೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ________ ಕಾರಕ.
2. ತುಳಸಿ, ಬಿಲ್ವ ಪತ್ರೆ ________ ಸಸ್ಯಗಳಾಗಿವೆ.
3. ಹಾಗಲಕಾಯಿ ________ ರೋಗಕ್ಕೆ ಹಿತಕಾರಕ.
4. ಸಿಹಿ ಮೂಲಂಗಿಯನ್ನು ________ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

II. ಆಯ್ದು ಪದಗಳನ್ನು ತುಂಬಿ ಬರೆಯಿರಿ.

1) ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಸಿಗುವ ತರಕಾರಿಗಳು ________ .

a. ಕಡಲೆ ಕಾಯಿ

b. ಹಲಸು

c. ಮೆಂತೆ ಪಲ್ಲೆ

2) ಹಸಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವ ಕಾಯಿಪಲ್ಲೆ ________ .

a. ನುಗ್ಗೆ

b. ಸೀತಾಫಲ

c. ಮೂಲಂಗಿ

3) ಸುಣ್ಣದಲ್ಲಿ ________ ಅಂಶವಿದೆ.

a. ಸೋಡಿಯಂ

b. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ

c. ಪೊಟಾಷಿಯಂ

d. ಮ್ಯಾಗ್ನೇಷಿಯಂ

4) ವಿವಿಧ ಜೀವ ಸತ್ವಗಳು _______ ಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ.

a. ಹಸಿತರಕಾರಿಗಳು

b. ಒಣಗಿದ ತರಕಾರಿಗಳು

c. ಕೊಳೆತ ತರಕಾರಿಗಳು

d. ಬತ್ತಿದ ತರಕಾರಿಗಳು

III. ಒಂದು ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ.

1. ದೇಹದ ಪೋಷಣೆಗೆ ಎಂತಹ ತರಕಾರಿ ಅವಶ್ಯವಾಗಿವೆ?
2. ಹಸಿರು ತೊಪ್ಪಲ ಪಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಾವುವು?

IV. ಚಟುವಟಿಕೆ:

1. ಹಸಿ ತರಕಾರಿಗಳ ಪ್ರದರ್ಶನ
2. ಹಸಿ ತರಕಾರಿಗಳ ಹೆಸರು ಮತ್ತು ಪ್ರಯೋಜನಗಳ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವುದು.
3. ಹಸಿ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ವಿವಿಧ ಆಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಬಹುದು.

ಅಧ್ಯಾಯ–13 ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಈ ಪಾಠದಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿ ಮಹತ್ತ್ವವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಪಾಠದ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ವಿವಿಧ ಸಂದರ್ಭಗಳಿಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ:

1. ಹಾವು ಕಚ್ಚಿದಾಗ
2. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದವರಿಗೆ
3. ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಕಚ್ಚಿದಾಗ

ವಿವಿಧ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಪಟ್ಟಿಗಳ ವಿಧಾನಗಳು:

ಅಪಘಾತ ಸಂಭವಿಸಿದಾಗ, ಡಾಕ್ಟರ್ ಬಳಿ ಹೋಗುವ ಮುಂಚೆ ಆಯಾ ಸ್ಥಳದಲ್ಲೇ ಪಡೆಯುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ 'ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ'. ಅದು ತಾತ್ಪೂರ್ತಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಾಣಾಪಾಯದಿಂದ ಪಾರು ಮಾಡುವ ಒಂದು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

I. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅರ್ಥ, ಮಹತ್ವ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಹಿಂದಿನ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಅಪಘಾತಗಳ ಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಸಂದರ್ಭಗಳ ಅನುಸಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಪ್ರಥಮೋಪಚಾರದ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡೋಣ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಪ್ರಥಮೋಪಚಾರ ಯಾವ ರೀತಿ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

1) ಹಾವು ಕಚ್ಚಿದಾಗ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಕಡಿತದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು:

ಹಾವು ಒಂದು ಸರೀಸೃಪ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಜಾತಿಯ ಹಾವುಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವೇ ಕೆಲವು ಪ್ರಕಾರಗಳ ಹಾವುಗಳು ಕಚ್ಚಿದಾಗ ಅದರ ವಿಷದಿಂದ ಮನುಷ್ಯ ಸಾಯಬಹುದು. ಆ ಸಾವಿನಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನ– ಮೊದಲಿಗೆ ಕಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡವನಿಗೆ

ಅಭಯ ನೀಡಿ, ಕಚ್ಚಿದ ಹಲ್ಲುಗಳು ಯಾವ ರೀತಿ ಗಾಯ ಮಾಡಿವೆ, ಯಾವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಕಚ್ಚಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ಕಚ್ಚಿದ ಭಾಗದಿಂದ ಹೃದಯ ಭಾಗದೆಡೆಗೆ ಅಭಿಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲಿಸದಂತೆ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ತಿರುಚೊತ್ತು ಪಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟಬೇಕು.

ಲಕ್ಷಣಗಳು:

1. ಹಾವಿನ ವಿಷದ ಹಲ್ಲಿನ ಗುರುತು ಕಾಣಬಹುದು.
2. ಎರಡು ಹಲ್ಲಿನ ಗುರುತುಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಗುರುತು ಇದ್ದರೆ ಅಂತಹ ಹಾವು ವಿಷಕಾರಿ ಅಲ್ಲ.
3. ತರಚಿದ ಗಾಯದ ಸನಿಹ ನೋವಿರುತ್ತದೆ.
4. ವಿಷಕಾರಿ ಹಾವು ಕಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡ ಮನುಷ್ಯನ ಕೈಕಾಲುಗಳು ಕಂಪಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಆತ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಲಾರ.
5. ಬಾಯಿಯಿಂದ ಎಂಜಲು ಮತ್ತು ನೊರೆ ಸುರಿಯುತ್ತದೆ.
6. ನಾಲಿಗೆ ಹೊರಚಾಚುತ್ತದೆ, ಮಾತು ತೊದಲುತ್ತದೆ.
7. ವಾಕರಿಕೆ, ವಾಂತಿ ಮಾಡಬಹುದು.
8. ಕಣ್ಣು ರೆಪ್ಪೆಗಳು ಕುಗ್ಗುತ್ತವೆ, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಆಗುತ್ತದೆ.
9. ಶರೀರವು ಸೆಟೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ತಣ್ಣಗಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆವರುತ್ತದೆ.

ಉಪಚಾರ:

1. ವೈದ್ಯರನ್ನು ಬೇಗನೆ ಕರೆಸಬೇಕು.
2. ಮೂರ್ಛೆ ಹೋಗದಂತೆ ತಡೆಯಬೇಕು.
3. ತಲೆಗೆ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿ ಟೂರ್ನಿಕೆಯನ್ನು ಗಾಯದ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಬೇಕು.
4. ಟೂರ್ನಿಕೆ ಎಂದರೆ ತಿರುಪು ತಿರುಗಿಸುವುದರಿಂದ ಅಪಧಮನಿಯನ್ನು ಬಿಗಿದು ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ತಿರುಚೊತ್ತು ಪಟ್ಟಿ
5. ಚಾಕು ಅಥವಾ ಬ್ಲೇಡ್‌ನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಚರ್ಮವನ್ನು ಕೊಯ್ದು ಆ ಭಾಗದಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ಮೂಲಕ ವಿಷ ಹೊರ ಹಾಕುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು.

6. ಹಾವು ಕಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡವನನ್ನು ಸಾಂತ್ವನಗೊಳಿಸಿ, ಅವನು ಗಾಬರಿಯಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ
7. ಮೂರ್ಛೆ ಹೋಗಿದ್ದರೆ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಿ.
8. ಎಚ್ಚರದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಯಾದ ಹಾಲು, ಚಹಾ ಅಥವಾ ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡಬೇಕು.

2) ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದವರಿಗೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದ ತಕ್ಷಣ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಈಜಬಲ್ಲವರು ಕೂಡಲೇ ನೀರಿನಿಂದ ಹೊರಗೆ ತರಬೇಕು. ನೀರಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದವರ ಬಟ್ಟೆ ಕೂದಲು ಹಿಡಿದು ಎಳೆದು ತರಬೇಕು. ಬಿದ್ದವ ಗಾಬರಿಗೊಂಡು ತೆಗೆಯಲು ಬಂದವರನ್ನೇ ಅಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಕೈಕಾಲು ನೀರಲ್ಲಿ ಚಲನೆ ಆಗದಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಜಾಗೃತಿಯಿಂದ ಮೇಲೆ ಎತ್ತಿರಿ. ಈಜು ಬರದವರು ಸಮೀಪದಲ್ಲಿಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ, ಬಟ್ಟೆ ಬಳಸಿ ಅವನಿಗೆ ಆಧಾರ ಮಾಡಿ ಎಳೆದು ತನ್ನಿರಿ. (ಕೋಲು, ಹಗ್ಗ, ಬಟ್ಟೆ ಬಳಸಿ).

ಅವನನ್ನು ಮೇಲೆ ತಂದು ಬೋರಲಾಗಿ ಮಲಗಿಸಿ, ಪುಪ್ಪುಸದಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ ನೀರನ್ನು ಮೆಲ್ಲಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಮೇಲೆ ಭಾರ ಹಾಕಿ ಹೊರಹಾಕಬೇಕು. ಕೃತಕ ಶ್ವಾಸೋಚ್ವಾಸ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಉಸಿರಾಡಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಿಸಿ ಗಾಬರಿಯಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ನಂತರ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡಿ.

3) ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಕಚ್ಚಿದಾಗ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

'ಮಾನವ ಮೂಲತಃ ಒಂದು ಪ್ರಾಣಿ'- ಉಳಿದ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗಿಂತ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಉನ್ನತ ಜೀವನ ನಡೆಸುವ ಈತನಿಗೆ, ಕ್ರೂರ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದಾಗಲಿ, ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದಾಗಲಿ ಇವನು ದಾಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಸಂದರ್ಭ ಬರಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ-

ನಾಯಿ ಕಡಿತ: ಮೊದಲು ಯಾವ ನಾಯಿ ಅಂದರೆ ಹುಚ್ಚು ಹಿಡಿದ ನಾಯಿಯೋ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಬೀದಿ ನಾಯಿಯೋ ಅಥವಾ ಸಾಕು ನಾಯಿಯೋ ಅದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಪ್ರಾಣಿ (ನಾಯಿ) ಕಚ್ಚಿದಲ್ಲಿ ಆ ಗಾಯಕ್ಕೆ ಸೋಂಕು ತಗುಲದಂತೆ ಹತ್ತಿರವೇ ಇದ್ದ ಟಿಂಚರ್, ಆಯೋಡಿನ್, ಡೆಟಾಲ್ ಅಥವಾ ಹೈಡ್ರೋಜನ್ ಫೆರಾಕ್ಸೈಡ್ ದ್ರಾವಣದಿಂದ ಶುಚಿಗೊಳಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ತಡೆದು ಮೇಲೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸುರಳಿ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್ ಸುತ್ತಿ ಪ್ರಥಮೋಪಚಾರ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ (ಸುಣ್ಣ, ಮಣ್ಣು ಹಚ್ಚಬಾರದು) ಸೋಂಕಾಗದಂತೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗಕಾರಕ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಸೇರದಂತೆ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದು ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕ್ರಿಯೆ. ಮುಗಿದ ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಮುಂದಿನ ಅವಶ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಅವರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.

II. ವಿವಿಧ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಪಟ್ಟಿಗಳು (ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್‌ಗಳು):

ಯಾವುದೇ ರೀತಿ ಸಣ್ಣ-ಪುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳಿಗೆ (ಕೈ, ಕಾಲು, ಎಲುಬು) ಮುರಿದಾಗ, ಒಳಗೆ ಸ್ನಾಯು ನೋವುಗಳಾದಾಗ (ಉಳುಕಿದಾಗ) ಪ್ರಥಮೋಪಚಾರ ನೀಡುವುದು, ಅವುಗಳಿಗೆ ಪಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಥಮೋಪಚಾರ.

ಬೆರಳ ತುದಿ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್: ಬೆರಳಿನ ಗಾಯಕ್ಕೆ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಚಿಕ್ಕ ಎಲುಬುಗಳ ಸಂಧಿ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್: ಕಾಲು, ಕೈ, ಬೆರಳಲ್ಲಿ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಈ ರೀತಿ ಕಟ್ಟು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಚಿಟ್ಟೆ ಪಟ್ಟಿ: ಸೋಂಕು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಮತ್ತು ಗಾಯ ವಾಸಿಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಒತ್ತಡದ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್: ಗಾಯವಾದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಸುವ ತೆಳುವಾದ ಹತ್ತಿಯ ಪಟ್ಟಿಯೇ ಒತ್ತಡದ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್ ಎಂದು. ಗಾಯದ ಭಾಗ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಲು ತೆಳುವಾದ ಹತ್ತಿಯ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಕಟ್ಟು ಕಟ್ಟುತ್ತಾರೆ.

ರೋಗಾಣುರಹಿತ ಸುರಳಿ ಪ್ಯಾಡ್‌ಗಳು: ವಿವಿಧ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಅವು 2" x 2, 8" x 3" ಮತ್ತು 9" x 5" ಅಥವಾ ಇನ್ನೂ ದೊಡ್ಡ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿಯೂ ಲಭ್ಯ ಇರುತ್ತದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ: ಹತ್ತಿರದ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ ವೈದ್ಯರೊಂದಿಗೆ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ರೋಗಾಣು ರಹಿತ ಸುರಳಿ ಪ್ಯಾಡ್‌ಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು.

ತ್ರಿಕೋನಾಕಾರದ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್:

ಪ್ಯಾಕೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್ ಕಟ್ಟಿದಾಗ ಅದು ಚೌಕಾಕಾರದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಕೈಗೆ ಮುಟ್ಟದಂತೆ ಸಡಿಲಾದ ತ್ರಿಕೋನಾಕಾರದ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳದ ದೊಡ್ಡ ಭಾಗವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಮಣಿಕಟ್ಟಿಗೆ ಗಾಯಗೊಂಡಾಗ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಕಟ್ಟಲು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಕೀಲುಗಳನ್ನು ಭದ್ರಗೊಳಿಸುವ ಪಟ್ಟಿಗಳು:

ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವ ಗುಣ ಹೊಂದಿದ್ದು, ಲೋಹದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಒತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಮತ್ತು ಅದುಮುವಿಕೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಲೋಹದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಕ್ಲಿಪ್‌ಗಳು ಪಟ್ಟಿಗಳ ಒಂದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಡಲು ಮತ್ತು ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

I. ಒಂದು ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ.

1. ಹಾವು ವಿಷಕಾರಿ ಎಂದು ಹೇಗೆ ಗುರುತಿಸುವಿರಿ?
2. ಯಾವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತ್ರಿಕೋನಾಕಾರದ ಪಟ್ಟಿ ಬಳಸಬೇಕು?
3. ಪ್ರಥಮೋಪಚಾರ ಏಕೆ ಮಾಡಬೇಕು?
4. ಚಿಟ್ಟೆಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಯಾವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ?

II. ಎರಡು-ಮೂರು ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ.

1. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದವರ ಉಪಚಾರ ಹೇಗೆ ಮಾಡುವಿರಿ?
2. ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಕಡಿತಕ್ಕೊಳಗಾದವರಿಗೆ ಹೇಗೆ ಉಪಚಾರ ಮಾಡುವಿರಿ?
3. ವಿವಿಧ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದಾದ ಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿ.

III. ಹೊಂದಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.

ಅ	ಆ
1) ಪ್ರಥಮೋಪಚಾರ	ಎ) ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದಾಗ
2) ಹಾವು	ಬಿ) ಸೋಂಕು ತಡೆಗಟ್ಟಲು
3) ಕೃತಕ ಉಸಿರಾಟ	ಸಿ) ಪ್ರಾಣಾಪಾಯದಿಂದ ಪಾರು ಮಾಡಲು
4) ಡೆಟಾಲ ಬಳಕೆ	ಡಿ) ಗಾಯವನ್ನು ಶುಚಿ ಮಾಡಲು
	ಇ) ಸರೀಸೃಪ

IV. ಚಟುವಟಿಕೆ:

9 ನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ವಿವಿಧ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನೀಡುವ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಬೀದಿ ನಾಟಕ ಅಥವಾ ಅಣುಕು ನಾಟಕಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವುದು.

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ ಅಧ್ಯಾಯ– 14 ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜ ನೀತಿ ಸಂಹಿತೆ ಮತ್ತು ಕೋಮು ಸೌಹಾರ್ದತೆ

1. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ, ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜ ಹಾಗೂ ಕೋಮು ಸೌಹಾರ್ದತೆ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆಯು ಶೈಕ್ಷಣಿಕವಾದ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದು, ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾದ ಸ್ಥಾನ ಮಾನವನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಪಾಠದಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜ ಮತ್ತು ನೀತಿ ಸಂಹಿತೆ:

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ರಾಷ್ಟ್ರವು ತನ್ನದೇ ಆದ ವಿಶಿಷ್ಟ ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಚಿಹ್ನೆಗಳಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜವೂ ಒಂದು. ಅದು ಅತ್ಯಂತ ಗೌರವಯುತವಾದುದು. ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜವನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದೂ ಹಾಗೂ ಸಂರಕ್ಷಿಸುವುದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ನಾಗರಿಕನ ಕರ್ತವ್ಯ. ನಮ್ಮ ದೇಶದ ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜವು ಮೂರು ಬಣ್ಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು, ‘ತಿರಂಗಾ’ ಎಂದೇ ಖ್ಯಾತಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿದೆ. ನಮ್ಮ ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜವನ್ನು 1947 ಜುಲೈ 22 ರಂದು ‘ರಾಜ್ಯಾಂಗ’ ರಚನಾ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಅಂಗೀಕರಿಸಲಾಯಿತು.

ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜದಲ್ಲಿ ಮೇಲಿನಿಂದ ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಕೇಸರಿ, ಬಿಳಿ, ಹಸಿರು ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿನ ಬಿಳಿಯ ಪಟ್ಟಿಯ ನಡುವೆ ಕಡುನೀಲಿ ಬಣ್ಣದ ‘ಅಶೋಕ ಚಕ್ರ’ ವಿದೆ. ಆ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ 24 ಗೆರೆಗಳಿವೆ, ಈ ಗೆರೆಗಳು ದಿನದ 24 ಗಂಟೆಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ.

ಕೇಸರಿ ಬಣ್ಣವು ಧೈರ್ಯ, ಭಕ್ತಿ ಮತ್ತು ತ್ಯಾಗಗಳನ್ನೂ, ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣವು ಸತ್ಯ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯನ್ನೂ, ಹಸಿರು ಬಣ್ಣವು ಸಮೃದ್ಧಿಯನ್ನೂ ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಅಶೋಕ ಚಕ್ರವು ದೇಶದ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ಆಶೋತ್ತರಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವ ‘ಪ್ರಗತಿ’ಯ ದ್ಯೋತಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಚಕ್ರವು ನಿಲ್ಲದೇ ಸದಾ ಕಾಲ ಚಲಿಸುವಂತಹುದಾಗಿದೆ. ಆ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನಮ್ಮ ಸ್ವತಂತ್ರ ಭಾರತದ ಧ್ವಜದಲ್ಲಿ ಚಕ್ರವನ್ನು ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಚಕ್ರವನ್ನು ಸಾರಾನಾಥದ ಅಶೋಕ ಸ್ಥಂಭದಿಂದ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ.

ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜ ತಯಾರಿಸಲು ಹತ್ತಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಖಾದಿ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಧ್ವಜದ ಉದ್ದ-ಅಗಲಗಳ ಪ್ರಮಾಣವು 3:2 ರ ಅನುಪಾತದಲ್ಲಿರಬೇಕು (3 ಉದ್ದ x 2 ಅಗಲ) ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜವನ್ನು ಹಾರಿಸಿದ ತಕ್ಷಣ, ಗೌರವ ವಂದನೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸಿ, ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆಯನ್ನು ಹಾಡಬೇಕು.

ಧ್ವಜ ಹಾರಿಸುವ ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮ/ ಪದ್ಧತಿ

1. ಗೌರವಯುತವಾದ, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕಾಣುವಂತಹ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಧ್ವಜವನ್ನು ಹಾರಿಸಬೇಕು.
2. ಧ್ವಜವನ್ನು ಏರಿಸುವಾಗ, ಚುರುಕಾಗಿಯೂ, ಇಳಿಸುವಾಗ ನಿಧಾನವಾಗಿಯೂ ವಿಧಿವತ್ತಾಗಿ, ಗೌರವದಿಂದ ನೆರವೇರಿಸಬೇಕು.
3. ಕೇಸರಿ ಬಣ್ಣವು ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ, ಹಸಿರು ಬಣ್ಣವು ಕೆಳಮುಖವಾಗಿ ಇರುವಂತೆಯೇ ಹಾರಿಸಬೇಕು.

ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜ ಪ್ರದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು:

1. ಹರಿದ, ಕೊಳೆಯಾದ, ಬಣ್ಣ ಕದಡಿದ ಅಥವಾ ಸುಕ್ಕಲಾದ ಧ್ವಜವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಬಾರದು.
2. ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲೆ ಹಾಗೂ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಇನ್ನಾವುದೇ ಅಲಂಕಾರಿಕ ಬಾವುಟಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಬಾರದು.
3. ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜವನ್ನು ತೋರಣ ಅಥವಾ ಅಲಂಕಾರಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು.
4. ಧ್ವಜವನ್ನು ತಲೆಕೆಳಗಾಗಿ ಹಾರಿಸಬಾರದು.
5. ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಒಳ ಉಡುಪುಗಳ ಭಾಗವಾಗಿ ಧ್ವಜವನ್ನು ಬಳಸಬಾರದು.
6. ನೆಲಕ್ಕೆ ಧ್ವಜವನ್ನು ತಾಗಿಸಬಾರದು.
7. ಧ್ವಜದ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಬರವಣಿಗೆ ಇರಬಾರದು.
8. ಜಾಹಿರಾತುಗಳಿಗೆ ಧ್ವಜವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು.

ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜ ಪ್ರದರ್ಶನದ ಪ್ರಸಂಗಗಳು:

1. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಬ್ಬಗಳಲ್ಲಿ (ಸೂರ್ಯೋದಯದಿಂದ-ಸೂರ್ಯಾಸ್ತದವರೆಗೆ)
2. ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರವು ಪ್ರಕಟಿಸಬಹುದಾದ ಯಾವುದೇ ದಿನದಂದು.

ಅರ್ಧ ಸ್ಥಂಭದ ಪ್ರದರ್ಶನ:

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ದೇಹಾಂತವಾದ ದಿನ ಅಥವಾ ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಸರ್ಕಾರಗಳು ಶೋಕ ದಿನವೆಂದು ಘೋಷಣೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಧ್ವಜವನ್ನು ಸ್ಥಂಭದ ಅರ್ಧಭಾಗಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಬೇಕು.

ತಿಳಿದಿರಲಿ: ಅರ್ಧ ಸ್ಥಂಭಕ್ಕೆ ಹಾರಿಸುವ ಮುನ್ನ ಧ್ವಜವನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಾರಿಸಿ, ನಂತರ ಅರ್ಧಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಬೇಕು. ಇಳಿಸುವಾಗಲೂ ಧ್ವಜವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹಾರಿಸಿ, ನಂತರ ಗೌರವದಿಂದ ಇಳಿಸಬೇಕು.

ಕೋಮು ಸೌಹಾರ್ಧತೆ:

ಭಾರತ ದೇಶವು ವಿವಿಧತೆಯಲ್ಲಿ ಏಕತೆಯನ್ನು ಕಾಣುವ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ವೈವಿಧತೆಯಲ್ಲಿ ಏಕತೆಯನ್ನು ಕಾಣಲು ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಚೀನರು ಹಾಕಿಕೊಟ್ಟ ದಾರಿ ಎಂದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಾತ್ಮದಲ್ಲಿ ಪರಮಾತ್ಮನಿದ್ದಾನೆ ಎಂಬ ಬಲವಾದ ನಂಬಿಕೆ. ಈ ವಿಷಯ ಅರಿತರೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಆಗ ವೇಷ, ಭಾಷೆ, ಆಚಾರ, ವಿಚಾರ, ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸದೆ, ಇತರರನ್ನೂ ಪೂಜ್ಯಭಾವದಿಂದ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಆಗ ನಿಜವಾದ ಬದುಕಿಗೊಂದು ಅರ್ಥ ಬರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಸಂಸ್ಕಾರವಂತರಾಗುವ ಬಯಕೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮದು 'ಭಾರತ ದೇಶ'. ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಭಾರತೀಯರು ಎಂಬುದು ರಾಷ್ಟ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗಿರುವ ರಾಷ್ಟ್ರಾಭಿಮಾನವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬ, ಸಮಾಜ, ಹಳ್ಳಿ, ನಗರ, ರಾಜ್ಯ ಕೊನೆಗೆ ರಾಷ್ಟ್ರ, ಇವೆಲ್ಲವುಗಳು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳು. ಈ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಏರುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರದ ನೈಜ ಚಿತ್ರಣ ತಿಳಿಯಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವುದು. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ದೇಶದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಪ್ರಜೆಯೂ ತನ್ನ ರಾಷ್ಟ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ಗೌರವ ಕೊಡುವುದರೊಂದಿಗೆ, ಅಭಿಮಾನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಇಂದಿನ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ವೈವಿಧತೆಗಳನ್ನು ಧಾರ್ಮಿಕವಾಗಿ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕವಾಗಿ, ಭಾಷೆ, ವೇಷ ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ವೈವಿಧತೆಗಳನ್ನು ಒಂದು ರಾಷ್ಟ್ರದಲ್ಲಿ ಸಮನ್ವಯಗೊಳಿಸುವುದೇ ಏಕತೆ. ಇವೆಲ್ಲವುಗಳನ್ನು ಸಮದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣುವುದೇ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ.

ಏಕತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಅನೇಕ ಸಮುದಾಯಗಳನ್ನು ಏಕರೂಪಕ್ಕೆ ಸಂಸ್ಕರಣ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ 'ಭಾವೈಕ್ಯತೆ' ಎನ್ನಬಹುದಾಗಿದೆ. ಒಂದು ದೃಶ್ಯ ಮಾಧ್ಯಮವು ಒಂದು ಗುಂಪಿನ ಮೇಲೆ ಒಂದೇ ತೆರನಾದ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವಂತೆ, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು, ಅನುಭವಗಳು ಹಾಗೂ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಗುಂಪು ಮನೋಭಾವನೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ ಬೆಳೆಸುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು

1. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಬ್ಬಗಳು ಮತ್ತು ಆಚರಣೆಗಳು
2. ರಾಷ್ಟ್ರಾಭಿಮಾನ ಮೂಡಿಸುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸಮಾರಂಭಗಳು (ವಿಮಾನ ಹಾರಾಟ ಪ್ರದರ್ಶನ, ಐತಿಹಾಸಿಕ/ ಪುರಾಣ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳ ಪ್ರದರ್ಶನ ಇತ್ಯಾದಿ)

3. ವಿವಿಧ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಬಿಂಬಿಸುವ ಮೇಳಗಳು.
4. ಶೌರ್ಯ, ವೀರ ಘೋಷಣೆಗಳು, ವೇಷ-ಭೂಷಣಗಳ ಪ್ರದರ್ಶನ, ಸ್ಥಿರ ಚಿತ್ರಣ ಮೊದಲಾದವುಗಳ ಮೆರವಣಿಗೆ.
5. ವೀರಗೀತೆಗಳನ್ನು ಸಾರುವ ದೃಶ್ಯ, ಸಂಭಾಷಣೆ, ನಾಟಕ ಮೊದಲಾದ ಅಭಿನಯಕ್ಕೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ.
6. ಒಂದು ಪ್ರದೇಶದ, ಜನಾಂಗದ, ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಜಾನಪದ ಗೀತೆ, ಸಮೂಹ ನೃತ್ಯ ಗೀತೆ, ಅಭಿನಯ ಗೀತೆ, ನೃತ್ಯ ಸಂಗೀತ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಗುರ್ತಿಸಿ, ಗೌರವಿಸುವುದು, ಹಾಗೇ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
7. ನಾಡಗೀತೆ, ದೇಶಭಕ್ತಿ ಗೀತೆ, ಭಾವಗೀತೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಾಮೂಹಿಕವಾಗಿ ಹಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಅಭಿನಯಿಸುವುದು.
8. ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆಯನ್ನು ಗೌರವದಿಂದ/ ಸ್ವಾಭಿಮಾನದಿಂದ/ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಗಟ್ಟಿ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಮೂಹಿಕವಾಗಿ ಹಾಡುವುದು.

ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

I. ಬಿಟ್ಟಿರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಪದ ತುಂಬಿರಿ.

1. ನಮ್ಮ ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜವು _______ ಎಂದೇ ಖ್ಯಾತಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿದೆ.
2. ಅಶೋಕ ಚಕ್ರವು ದೇಶದ ಜನರ ಆಶೋತ್ತರಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವ _______ ಯ ದ್ಯೋತಕವಾಗಿದೆ.
3. ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜವನ್ನು _______ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಅಂಗೀಕರಿಸಲಾಯಿತು.
4. ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜದ ಅನುಪಾತವು _______ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

II. ಖಾಲಿ ಬಿಟ್ಟ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಪದಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರಿ.

1. ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜವು ಹೊಂದಿರುವ ಬಣ್ಣಗಳು _______ .
   a. 5
   b. 6
   c. 3
   d. 2

2. ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜವನ್ನು ಅಂಗೀಕರಿಸಿದ ವರ್ಷ _______ .

   a. 1947 ಆಗಸ್ಟ್15

   b. 1947 ಜುಲೈ 22

   c. 1947 ಅಕ್ಟೋಬರ್ 2

   d. 1947 ಜನವರಿ 26

3. ಅಶೋಕ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಗೆರೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ_______ .

   a. 34

   b. 24

   c. 54

   d. 14

III. ಒಂದು ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ.

1. ಕೇಸರಿ ಬಣ್ಣವು ಏನನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ?
2. ರಾಷ್ಟ್ರ ಧ್ವಜದಲ್ಲಿರುವ ಚಕ್ರವು ಯಾವುದರ ಸಂಕೇತವಾಗಿದೆ?
3. ರಾಷ್ಟ್ರ ಧ್ವಜವನ್ನು ಹಾರಿಸುವ ಎರಡು ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮವನ್ನು ತಿಳಿಸಿರಿ.
4. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ ಎಂದರೇನು?

IV. ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿರಿ:

1. ಕೋಮು ಸೌಹಾರ್ಧತೆಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಸಿರಿ.
2. ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜ ಪ್ರದರ್ಶನದ ಪ್ರಸಂಗಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿರಿ.
3. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ ಮೂಡಿಸುವ ಎರಡು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿ.

V. ಚಟುವಟಿಕೆ:

1. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಬ್ಬಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸುವಾಗ ನಮ್ಮ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜ ಹಾರಿಸುವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ವರದಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ.